WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

LIPIEC — SIERPIEŃ
1948

ROK II (XXII) NR 7—8

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

Redaguje Komitet Redakcyjny
Redaktor Naczelny gen.
dr Gilewicz Zygmunt
Sekretarz Redakcji
mjr Brzezicki Arkady

Redakcja: Warszawa, ul. Marymoncka 90 — Akademia Wychowania Fizycznego
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

2

ANTONI T. MILLER

TRZY LATA SPORTU W POLSCE NIEPODLEGŁEJ

Rozważania w rocznicę Manifestu PKWN

Dzień 22 lipca, rocznica ogłoszenia Manifestu PKWN, stał się świętem narodowym dla upamiętnienia wielkiego, historycznego aktu będącego fundamentem nowego ustroju Polski, ustroju Demokracji Ludowej.

Dlatego święto 22 lipca nabiera specyficznego charakteru i głębokiej treści, staje się dniem bilansu, zestawienia owoców dotychczasowej pracy i osiągnięć nowego ustroju, a równocześnie rzutem oka w przyszłość, nakreśleniem planów i zamierzeń dalszej pracy.

Dotyczy to wszystkich dziedzin życia, a więc także i sportu.

W roku bieżącym mija 4 lata od dnia ogłoszenia Manifestu, a zarazem 3 lata od chwili, kiedy obchodziliśmy to święto po raz pierwszy w Polsce Niepodległej. Rzućmy więc okiem wstecz na ten okres trzyletni, zastanówmy się czegośmy w tym czasie dokonali, zróbmy rachunek naszych strat i zysków, rachunek osiągnięć na polu kultury fizycznej i sportu.

Przypomnijmy sobie, co zastaliśmy w momencie odzyskania niepodległości? Sytuacja była doprawdy katastrofalna. „Gospodarka" okupanta dokonała na polu kultury fizycznej spustoszeń, którym nie było niemal że równych w innych dziedzinach życia. Planowo prowadzona przez Niemców akcja niszczenia w społeczeństwie polskim najbardziej wartościowego materiału ludzkiego dotknęła mocno sport. Pewną rolę odegrał tu fakt, że ludzie związani ze sportem, jako element na ogół bardzo aktywny i uspołeczniony, brali żywy udział w polskim ruchu oporu i w związku z tym narażeni byli zawsze na duże niebezpieczeństwo ze strony okupanta. Toteż dziesiątki tysięcy spośród wybitnych sportowców i jak najbardziej wartościowi spośród działaczy i organizatorów padli ofiarą terroru we wszystkich jego przejawach. Urządzenia sportowe i sprzęt uległy dewastacji zarówno na skutek działań wojennych, jak też i przez celową akcję niszczycielską okupanta.

Największe straty powstały jednak na polu organizacyjnym całokształtu zagadnień kultury fizycznej. Dwie tylko dziedziny życia znalazły się na liście tego, co Niemcy uznali we wszelkich przejawach za „streng verboten" dla Polaków: jakakolwiek działalność polityczna i sport. We wszystkich innych dziedzinach życia społecznego i kulturalnego, oświaty i nauki znajdowały się jakieś możli-



Prezydent Rzeczypospolitej na trybunie w czasie spotkania piłkarskiego Polska — Czechosłowacja

wości prowadzenia pracy pożytecznej dla społeczeństwa pod pozorami legalności tej pracy; w dziedzinie sportu jednak wszystko było ścigane i tępione z największą bezwzględnością.

Istniały wprawdzie tu i ówdzie potajemne klubiki sportowe, rozgrywano gdzieś za miastem na murawie spotkania piłkarskie, zawody pływackie na stawach, a na szosach wyścigi kolarskie, wszystko to jednak nie mogło stanowić nawet zalążka organizacyjnego sportu, tym bardziej że katastrofa powstania warszawskiego i tułaczka milionowych rzesz ludzkich zniszczyły ślady i tych, jakże wątłych, przejawów życia sportowego. Toteż w chwili odzyskania niepodległości trzeba było wszystko zaczynać zupełnie od nowa — cały dorobek kilkudziesięciu lat sportu polskiego i okresu międzywojennego przestał istnieć.

Jeśli do tego dodamy, że ogromne przemiany społeczne, zachodzące w świecie, domagały się również nowego ujęcia problemów kultury fizycznej, wyznaczenia innych, szerszych niż dotychczas celów i zadań i wytyczenia dróg postępowania, jeśli zważymy, że te cele wymagały oparcia kultury fizycznej o nowe, silniejsze podstawy organizacyjne, wtedy możemy dopiero zdać sobie sprawę, jaki ogrom pracy stanął w chwili odzyskania niepodległości przed zmartwychwstającym sportem polskim.

Ogólna sytuacja w państwie nie była łatwa. Cały wysiłek władz skierowany został na najszybsze zorganizowanie administracji,

a w dalszym etapie na odbudowę gospodarczą zniszczonego kraju oraz przebudowę społeczno - polityczną państwa. W tym stanie rzeczy sport nie mógł sobie rościć pretensji do zajęcia wysokiej pozycji w hierachii potrzeb państwowych.

Liczne i różnorodne problemy o większym znaczeniu domagały się pierwszeństwa realizacji. Pozostawiony sam sobie sport począł się jednak organizować o własnych siłach dzięki usilnej pracy i staraniom licznych jeszcze kadr starych, fanatycznych działaczy i organizatorów, wychowawców fizycznych i czynnych sportowców. Nie zrażano się żadnymi trudnościami — brakiem sprzętu, zniszczeniem urządzeń ani pustką w kieszeni. W ciągu kilku zaledwie miesięcy wznowiła swą działalność większość związków sportowych i większych klubów, zaczęły powstawać liczne nowe kluby i zrzeszenia opierające się głównie o zawodowe organizacje świata pracy.

Kiedy w styczniu 1946 r. Krajowa Rada Narodowa uchwaliła pierwszy dekret powołujący do życia Państwowy Urząd WF i PW i Rady WF i PW oraz wprowadzający powszechny obowiązek wf i pw — praca na odcinku sportu „społecznego" była już zorganizowana. Istniały nadal ogromne trudności i braki, ale trudno sobie wyobrazić, aby prawdziwi fanatycy nie potrafili pokonać wszelkich przeszkód piętrzących się na drodze do uprawiania umiłowanego sportu.

W 1946 r. sportowcy polscy występowali już kilka razy za granicą, rozegrano też szereg spotkań z zespołami zagranicznymi w różnych dziedzinach sportu w kraju. Nie osiągnięto jednakże większych sukcesów.

Poważne natomiast osiągnięcia notujemy już na polu organizacyjnym. Coraz więcej wybitnych fachowców w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu powraca do pracy na tym polu. Studia wychowania fizycznego przy Uniwersytecie Jagielońskim i Poznańskim wznawiają swą pracę kształcenia nowych kadr wychowawców fizycznych. Przy Uniwersytecie Wrocławskim powstaje nowe studium wf. Jesienią 1946 r. otwiera podwoje dla nowych i starych studentów Akademia Wychowania Fizycznego na Bielanach odbudowująca się szybko z gruzów. Równocześnie Związki Sportowe i inne organizacje pracujące na polu kultury fizycznej wykazują coraz więcej prężności organizacyjnej i rozszerzają swą działalność na coraz liczniejsze rzesze ludzi pracy i młodzieży.

Najbardziej radosnym objawem jednakże staje się fakt, że w miarę stabilizujących się stopniowo warunków gospodarczych i sukcesów na froncie odbudowy najwyższe czynniki państwowe wykazywać zaczynają coraz więcej zainteresowania i zrozumienia dla wychowania fizycznego i sportu podciągając problem kultury fizycznej do rzędu ważnych zagadnień państwowych.

Hasło masowości i powszechności w sporcie i wychowaniu fizycznym nie jest nowe. Słyszało się je wielokrotnie i przed wojną. Ale to, co wówczas pozostawało w mniejszym czy większym stopniu tylko frazesem — znajdować zaczyna możliwości realizacji w nowej rzeczywistości polskiej, w ustroju demokracji ludowej, ustroju,

w którym dobro człowieka pracy jest najwyższym prawem. Potrzeby wychowania fizycznego i sportu znajdują więc coraz szersze uwzględnienie w budżecie państwowym, a wszelkie oczekujące realizacji problemy kultury fizycznej, jak: produkcja sprzętu, budowa urządzeń, szkolenie kadr fachowych i upowszechnienie wychowania fizycznego i sportu, wciągnięte zostają do programu państwowego planu gospodarczego.

W ten sposób sport postawiony zostaje wobec takich możliwości rozwoju jak nigdy dotąd w Polsce.

W ciągu dwu lat swego istnienia PUWF i PW montuje aparat organizacyjny wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, rozbudowuje i odbudowuje urządzenia sportowe, prowadzi akcję szkolenia podstawowych kadr wychowania fizycznego, przysposobienia wojskowego i sportu, a równocześnie wypracowuje nową koncepcję realizacji powszechnej kultury fizycznej i sportu i nową strukturę organizacyjną spraw przysposobienia wojskowego, wychowania fizycznego i sportu w Polsce.

Owocem dwuletnich prac PUWF i PW staje się nowa Ustawa sejmowa z dnia 25 lutego 1948 r. dotycząca wprowadzenia powszechnego obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego oraz organizacji spraw kultury fizycznej i sportu. Ustawa ta, powołująca do życia Naczelną Radę dla spraw Młodzieży i Kultury Fizycznej, Powszechną Organizację „Służba Polsce“ oraz Główny Urząd Kultury Fizycznej, stanowi fundament, na którym opierać się będzie dalsza rozbudowa gmachu polskiej kultury fizycznej.

Równolegle przebiega praca na odcinku społecznym. Najpotężniejsza organizacja społeczna świata pracy — KCZZ — jako pierwsza potraktowała sprawy wychowania fizycznego i sportu z wielkim rozmachem. Powołano do życia Międzyzwiązkową Radę Kultury Fizycznej jako najwyższy czynnik sportu pracowniczego.

Związek Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych, zrzeszenie, które pod przewodnictwem niezapomnianego śp. d-ra Jerzego Michałowicza już przed 20 laty toczyło jakże ciężki bój o prawo świata pracy do kultury fizycznej — połączyło się ostatnio z Międzyzwiązkową Radą Kultury Fizycznej. Niewątpliwie doświadczenie i rutyna starych działaczy ZRSS w połączeniu z zapałem młodych z KCZZ dadzą w wyniku dalszy rozwój sportu pracowniczego pod hasłem „przez masy do rekordów“.

Dzięki Związkowi Samopomocy Chłopskiej ruszyła z miejsca wieś i wierzyć można, że praca i na tym odcinku przyniesie w najbliższym czasie owoce.

Połączenie się młodzieży w jednej wielkiej organizacji, dokonane na Zlocie we Wrocławiu, likwiduje rozproszenie sił twórczych na odcinku młodzieżowym, a fakt, że sprawy kultury fizycznej wśród młodzieży postawione są bardzo mocno, gwarantuje na przyszłość stały dopływ młodego narybku dla polskiego sportu.

Pierwszym pokazem, jeśli nie powszechności, to w każdym razie masowości sportu, był tegoroczny Bieg Narodowy na przełaj w dniu 2 maja. Cyfra ponad 300 tysięcy uczestników tego Biegu przekracza

wszystko, o czym bodaj śnić można było przed wojną. A to już, mimo wszystkich niedociągnięć organizacyjnych tego Biegu, z których doskonale zdajemy sobie sprawę, jest dobrą wróżbą na przyszłość.

A sport wyczynowy? Na odcinku organizacyjnym wre praca. W miejsce rozwiązanego Związku Polskich Związków Sportowych powołana została do życia Komisja Organizacyjna, która wypracowuje nową strukturę organizacyjną polskiego sportu i nowego Naczelnego Organu Zrzeszeń Sportowych.

Związki sportowe centralizują się w stolicy, odmładzają wyraźnie swe zarządy nie rezygnując jednak równocześnie z doświadczenia i wiedzy starych wypróbowanych działaczy sportowych. Na odcinku pracy wyszkoleniowej związków sportowych obserwujemy ostatnio miły objaw — dążenie do odmłodzenia i rozszerzenia kadr zawodniczych przez liczne obozy juniorów.

Jeśli chodzi o nasze kontakty z zagranicą, to są one tak szerokie, jak nie były nigdy przed wojną. Codzień niemal gościmy u siebie sportowców zagranicznych lub wyjeżdżamy sami zagranicę. Kontakty nasze opierają się zwłaszcza na bratnich nam narodach słowiańskich oraz państwach ludowo - demokratycznych a przede wszystkim na Igrzyskach Bałkańskich i Środkowo-Europejskich. Nie wykluczamy jednak i kontaktów z Zachodem, co jednak ze względu na ogromne koszty w dewizach i na znaczną jeszcze różnicę klasy natrafia na poważne trudności.

Wyniki nasze w spotkaniach międzynarodowych nie są budujące, wciąż jeszcze najczęściej przegrywamy. Z wyjątkiem pięknych zwycięstw piłkarzy i szermierzy nad Czechosłowacją oraz kolarzy w wyścigu Warszawa—Praga—Warszawa i Dookoła Polski nie odnieśliśmy większych sukcesów, a kilkakrotnie doznaliśmy druzgocących klęsk. Ściąga to gromy na głowy sportowców, wywołuje zniechęcenie u jednych i wręcz rozpacz u innych.

Czy słusznie? Czy istotnie jest aż tak źle z nami? Na pewno nie.

Nie dla usprawiedliwienia porażek, ale dla trzeźwej oceny sytuacji zastanówmy się czy istnieje w Europie poza Polską jakiś kraj, gdzieby w ciągu 6 lat uniemożliwione było w ogóle uprawianie sportu w jakiejkolwiek formie. Kraju takiego nie ma. Jeśli wziąć pod uwagę lata, które mamy do odrobienia i tempo, w jakim tego dokonujemy — tedy możemy śmiało patrzeć w przyszłość. Doganiamy szybko — to nie paradoks — nawet nadspodziewanie szybko. Zaczęliśmy przed trzema laty z niczego, a trzy lata dla wyszkolenia ekstraklasy sportowej — to grubo za mało, o tym wie dobrze każdy, kto naprawdę zna sport. Ale nie zniechęcajmy się, pracujmy dalej, a po klęskach przyjdą sukcesy i zwycięstwa.

Czy potrzebne są wobec tego starty zagranicą? Bezwzględnie tak. Tylko aby były one celowe, trzeba być bardzo ostrożnym w doborze przeciwników, a poza tym nie spodziewać się triumfów tam, gdzie ich być nie może. Taka swego rodzaju megalomania przynosi w rezultacie rozgoryczenie i utratę wiary w siebie wśród zawodników, a triumfujący śmiech u wrogów sportu.

Reasumując osiągnięcia sportu i wychowania fizycznego w ciągu pierwszego trzechlecia niepodległości stwierdzić musimy jedno: przed trzema laty sport leżał w gruzach, nie mieliśmy kompletnie nic; dzisiaj posiadamy silną i celową strukturę organizacyjną tak na odcinku państwowym, jak i społecznym; odbudowujemy urządzenia sportowe i budujemy nowe, a tysiące boisk, sal i pływalni jest już w użyciu; produkujemy własny sprzęt sportowy i sprowadzamy najlepszy zagraniczny; szkolimy nowe kadry wychowawców fizycznych w 4 specjalnych uczelniach wyższych, szkolimy kadry trenerów, instruktorów i przodowników w licznych ośrodkach i obozach wyszkoleniowych, szkolimy masy zaawansowanych zawodników i nowy narybek; ruszyliśmy sport w zakładach pracy i na wsi; a nade wszystko posiadamy pełne zrozumienie i poparcie państwa, posiadamy budżet państwowy i długofalowy plan pracy.

Nie byliśmy jeszcze w stanie w ciągu krótkich trzech lat zbudować potęgi sportu polskiego, ale zbudowaliśmy już podstawy pod potęgę tego sportu w przyszłości.

Sport w Polsce Ludowo-Demokratycznej przestał być zabawką i rozrywką dla garstki wybranych, zaś masowość wychowania fizycznego — frazesem. Dzięki nowemu ustrojowi Polski Ludowej, opartemu na Manifeście Lipcowym PKWN, wychowanie fizyczne jest obowiązkiem, a sport przywilejem każdego obywatela.

Dążymy dokładnie wytyczną drogą przez *masy* do *rekordów* i na pewno osiągniemy zarówno jedno jak i drugie.

PROF. DR ROMAN POPLEWSKI



Prof. dr Roman Poplewski, kierownik Zakładu Anatomii Prawidłowej Uniwersytetu Warszawskiego i Zakładu Anatomii i Biomechaniki Akademii Wychowania Fizycznego

Prof. dr Roman Poplewski — autor licznych prac z zakresu bioanatomii, jest przedstawicielem anatomii rozpoznawczej, w szczególności zajmującym się biomechaniką i prozopologią konstytucjonalistyczną. Miło nam tu przypomnieć, że ten wybitny uczony, którego teorię biomechaniki uważamy za fundamentalną dla rozwoju i upowszechnienia kultury fizycznej, jest od 1929 r. profesorem Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, przekształconego obecnie w Akademię Wychowania Fizycznego. Postawa naukowa światopoglądu morfologicznego prof. Poplewskiego dopomaga w zrozumieniu celowości budowy człowieka, a teoria biomechaniki jest bezpośrednio pomocną przyszłym nauczycielom wychowania fizycznego w rozróżnianiu zadań życiowych danego ustroju, w rozpoznawaniu możliwości rozwojowych każdego człowieka dążącego do usprawnienia fizycznego. Dlatego podajemy czytelnikom krótkie dane biograficzne i umieszczamy fotografię Profesora dopełniając w pewnym sensie otrzymany od prof. dra Bolesława Rosińskiego artykuł pt.: „Rola ruchów i wymowa kształtów w anatomii rozpoznawczej prof. dra Romana Poplewskiego". Nie kreślimy życiorysu, zestawiamy tylko fakty kryjące w sobie wysiłki i dążenia, których suma doprowadziła prof. Poplewskiego do osiągnięć pozwalających mu być niezwykłym współtwórcą nauki i kultury polskiej, dziś przez cały naród odbudowywanej.

Roman Poplewski, ur. 6 VIII 1894 r. w Rychtalu k. Oleśnicy, o własnych siłach kończy w 1919 r. Wydz. Lekarski w Genewie. Długi szereg prac początkowo asystenckich, później badawczych (w Paryżu, Warszawie, Lipsku, Wrocławiu, Berlinie i Londynie) z dziedziny anatomii, paleontologii, biomechaniki i prozopologii (wiedza o twarzy) poprzedza jego docenturę na Wydz. Lek., UW, z zakresu biomechaniki, wykłady anatomii plastycznej w Szkole

Sztuk Pięknych im. Gersona, wykłady anatomii prawidłowej i biomechaniki przy prowadzeniu pracowni biometrycznej CIWF, profesurę nadzwyczajną w r. 1930 na Wydziale Weterynaryjnym UW (katedra Anatomii Prawidłowej Ssaków) oraz stanowisko dziekana Wydziału Lekarskiego UW, w r. ak. 1932/33. Z przyznanego mu w 1926 r. stypendium z fundacji Rockefellera nie korzysta, lecz z racji ogłaszanych prac nawiązuje łączność korespondencyjną z nauką zagranicą(z prof. Poirier w Paryżu, prof. Bernsteinem i prof. Beritowem w Moskwie, prof. I. Bromanem i prof. Hoffmanem w Sztokholmie, prof. Koldą w Brnie, prof. Morrisem w Filadelfii, prof. Keath w Londynie, prof. Milawic w Belgradzie, prof. Boin w Brukseli i z wielu innymi). Prof. Poplewski, zaproszony przed wojną przez Uniwersytety w Pradze i Brnie na wygłoszenie cyklu odczytów z własnych osiągnięć w obrębie biomechaniki, za granicę nie wyjeżdża wobec sprzeciwu min. Becka zarzucającego czechofilizm zaproszonemu! Czas wojny i okupacji nadwyrężył i tak już nadwątlone zdrowie Profesora, który opracował nowoczesny podręcznik „Anatomii człowieka“, lecz utracił go wraz ze wszystkim w powstaniu warszawskim.

Dziś udział prof. Poplewskiego w życiu naukowym i zawodowym jest niebywale intensywny. Wystarczy wymienić, że prof. Poplewski jest kierownikiem Zakładu Anatomii Prawidłowej UW, kierownikiem Zakładu Anatomii i Biomechaniki Akad. Wych. Fizycznego, prosektorem i kierownikiem Pracowni Neurometrycznej w Instytucie Higieny Psychicznej, nie wymieniając już innych wykładów, członkostw, prezesostwa, czy też współredakcji jednego z czasopism politycznych, choć wiadomo jak bardzo tego rodzaju zajęcia czas i siły pochłaniają!

Nic więc dziwnego, że od 1947 r. Profesor jest ponownie zapraszany przez Uniwersytety w Pradze, Brnie i Sztokholmie celem wygłoszenia cyklu odczytów z zakresu biomechaniki, której znaczenie doceniają.

Redakcja

Prof. dr BOLESŁAW ROSIŃSKI

ROLA RUCHÓW I WYMOWA KSZTAŁTÓW W ANATOMII ROZPOZNAWCZEJ PROF. DRA ROMANA POPLEWSKIEGO

Przypadkowe zetknięcie się z nowym wydaniem dzieła prof. dra Romana Poplewskiego „Anatomia ssaków" zaskakuje pięknym wyglądem tej książki. Dedykacja, wydrukowana na odwrocie pierwszej karty tytułowej, wyjaśnia zagadkę: „Książka ta została wydrukowana w Szwecji, jako dar rządu szwedzkiego dla odbudowy kultury polskiej". Tak oto rząd szwedzki ponosząc koszty 2 wydania dzieła, dzięki usilnemu poparciu anatomów szwedzkich, a w szczególności prof. Turé Petrén'a, wyszedł na spotkanie rzeczywistej potrzeby, gdyż ów cenny podręcznik anatomiczny był od dawna wyczerpany. Fakt nie tylko szwedzkiej kurtuazji, ale konkretnej pomocy w odbudowie dorobku polskiej nauki — wzrusza i zwraca uwagę w kierunku naukowej twórczości prof. Poplewskiego. W ten sposób pobudzony przejrzałem raz jeszcze prace prof. Poplewskiego, skądinąd oczywiście już częściowo mi znane. Wynikami tej lektury, tj. wybraną problematyką, jak i luźnymi wrażeniami chciałbym podzielić się z innymi, z góry uprzedzając, że nie ujmę indywidualności Autora ani całkowicie, ani wyczerpująco.

Którekolwiek z zasadniczych dzieł dra Romana Poplewskiego, profesora zwyczajnego anatomii prawidłowej Wydz. Lek. UW, zacznie się czytać, czy to będzie „Anatomia ssaków" (wyd. 2 offsetowe, Stockholm 1947, Czytelnik), „Świat ssaków" (wyd. 2, Warszawa 1948, Książka), „Układ mięśniowy człowieka" (Compendium myologicum, T. III „Anatomii w skrócie", wyd. 3, Warszawa 1948, E. Kuthan), „Neurologia" (Anatomia człowieka, T. IV, Warszawa 1947 , Koło Medyków), czy „Badania nad mechaniką chodu", „Mięśnie grzebieniaste serca", czy „Studia prozopologiczne" — czytałoby się je jednym tchem, bez końca. Dzieje się tak może dlatego, że Autor zwraca uwagę na cechy anatomicznie istotne i życiowo ważne, a darem ujmowania trudnych naukowo zagadnień jasno, żywo i plastycznie stawia czytelnika obok siebie!

Prof. Poplewski jest współtwórcą nowego typu anatomii, którą nazwał anatomią rozpoznawczą, od decydującego czynnika jakim jest rozpoznanie kształtów (genetyczne i biomechaniczne) w metodyce badań tej nauki. Rozpoznaniem drogą analizy morfologicz-

nej i biomechanicznej wyjaśnia prof. Poplewski sens czynności, skoro celem anatomii jest „poznanie istoty przejawów życiowych drogą badania budowy ciała... dla anatoma, kształt występuje jako wykładnik sił panujących w danym ustroju" obecnie (Anat. ssak., T. I, str. 129) lub jako ślad sił dawnych. Przyjęcie takiego lub innego kształtu jest uwarunkowane całym szeregiem czynników, z których część tkwi w samym ustroju (genotypiczne), a część znajduje się poza nim (fenotypiczne). Kształt ma swą szczególną wymowę dla anatoma, a ostateczne jego poznanie „jest równoznaczne z poznaniem środowiska, w którym on powstał, z rolą czynnościową, której on jest wykładnikiem, wreszcie z kierunkiem zmian, którym podlega i którym ulegnie w przyszłości" (Anat. Sak., T. I, str. 122, Sigaud). Gdy kształt mówi, a kompozycja ruchu jest treścią tej wymowy — anatomia staje się nauką „żywą" badającą układ stosunków dynamicznych organizmu i jest zaledwie na początku nie kończącej się drogi odkrywania tajników zmian życia ujawniającego się kształtami organicznymi. Poznanie czynników kształtotwórczych i wszechstronne ich naświetlenie z pomocą innych nauk jest zaledwie punktem wyjściowym anatomii rozpoznawczej. O przyszłości tej nauki zadecyduje samo życie, kierunek jego przemian i umysł ludzki umiejący te przemiany odczytać. Tak ujmując swą dziedzinę badań, jakże daleko odszedł prof. Poplewski od klasycznej anatomii opisowej zajmującej się poszczególnymi stanami statycznymi, zadowalającej się prosektoryjną wiedzą, gromadzeniem nazw słownikowych i szczegółików, które wobec dynamiki organizmu żywego były martwym, nieuruchomionym kapitałem! Anatomia klasyczna przeżyła się znacząc swą historię w słowie „anatomia" od „anatemnejn" — krajać (trupa). Dziś wykształcenie prosektoryjne choć konieczne, nie jest ostateczne dla bioanatomii, czyli anatomii ustrojów żywych i oczywiste stało się twierdzenie Profesora: „określenie wartości wszędzie i zawsze ważniejsze jest niż wykazanie się jałową znajomością rzeczy" (Układ mięś. człow., str. 21).

Te myśli przewodnie przenikają wszystkie prace anatomiczne prof. Poplewskiego. Jak i dlaczego tak a nie inaczej rozwija się energia danego ustroju? — pyta wciąż bioanatom. Aby na tak postawione pytanie odpowiedzieć, trzeba badać i studiować żywe organizmy ssaków, żywego człowieka. Prof. Poplewski układ mięśniowy człowieka badał przy ćwiczeniach i treningach w Akademii Wychowania Fizycznego, tak w życiu codziennym jak i przy wszelkich wyczynach sportowych! W miologii dynamika organizmu ludzkiego występuje tym dobitniej, że Autor poddając analizie miomechanicznej poszczególne mięśnie i ich zestroje, wykrywa wartość biologiczną danego mięśnia czy też zestroju mięśniowego, ich współzależność morfologiczną, wreszcie formułuje syntetyczne teoremata (Układ mięśniowy człowieka, wyd. 3). Rolę mięśni przy określonym dynamicznym osiągnięciu żywo unaocznia Autor wyjaśniając czytającemu celowość budowy, funkcyjną współpracę całego kolektywu ruchowego: „Każdy ruch jest wypadkową uzgodnionego współdziałania mięśni" (Układ mięśn. człow., str. 41). Miomechanika jest gałęzią biomechaniki „badającą przejawy czynnościowe mięśni oraz

genezę i charakter ruchów (kinematyka). Znaczenie praktyczne miomechaniki jest duże, aczkolwiek dotychczas nie doceniane i nie urzeczywistniane". Profesor zwraca uwagę na konieczną znajomość biomechaniki w codziennym życiu i pracy ludzkiej, stwarza projekty w dziedzinie tayloryzacji pracy w oparciu o zasady biomechaniczne wskazując jak usprawnienie wyzwala potencjalną energię organizmu.

Bogactwa osiągnięć zawartych w „Anatomii ssaków" nie sposób rozpatrywać w ramach tego artykułu. W skład dzieła weszło nie jedno badanie, odkrycie, czy teoria własna. Na przykład zjawisko procelli i opisthocelli kręgów (T. II, rys. 27), badania dotyczące kości długich (T. II, rys. 285, 286, 287, 288, 289) tak ułatwiające zrozumienie pionizacji człowieka i ilustrujące działanie kształtotwórcze sił skurczowych mięśni w czasie itd. Może jednak najbardziej ciekawe jest wyjaśnienie mechaniki chodu, różne od dotychczas przyjmowanych, a wnikające w istotę przejawów przemieszczalności ruchowej rytmiczno - automatycznej — chodu.

Jakże doskonałą trzeba mieć technikę widzenia, wykształconą zdolność biomechanicznego rozumienia, by myśl twórcza szła równocześnie ze zmiennością ruchu czytając jego wymowę konstytucjonalną w całym tego słowa znaczeniu. Konstytucja w somatologii jest tym, czym osobowość w psychologii i sprowadza się do całokształtu cech wykształconych lub jeszcze utajonych danego osobnika. Konstytucjonalizm wywodzi się z morfologii i zajmuje się badaniem konstytucji drogą wyprowadzania z kształtów zewnętrznych przesłanek czynnościowych. Jedną z nauk anatomii konstytucjonalnej jest prozopologia (od prozopon, po grecku twarz) zajmująca się badaniem ukształtowania twarzy, jej typów i poszczególnych cech. Naukę tę wprowadza pierwszy prof. Poplewski, kładąc pod nią podwaliny wypierające dawną „fizjonomistykę". Zainteresowania i badania prozopologiczne Profesora datują się od dawna i wciąż pobudzają Go twórczo może dlatego, że twarz centralizuje całego człowieka, jest jego „biletem wizytowym" (E. Kretschmer), a „każdy ruch może symbolizować pewną myśl i ilustrować jakiś stan psychiczny" (prof. Poplewski) — dość, że nie tylko umięśnienie twarzowe, ale prozopologia w ujęciu konstytucjonalnym, odmiennym od antropologicznego zajmuje prof. Poplewskiego. Tam bowiem, gdzie sposób widzenia antropologicznego prowadzi do wniosku typów, prozopologia, której jedynym znanym mi przedstawicielem jest prof. Poplewski — dochodzi do pojęcia konstytucji osobniczej występującej w obrębie wszystkich populacji, konstytucji o indywidualnym somatycznym podłożu. „Prozopologia jest wprawdzie jeszcze nauką młodą—dowiadujemy się na str. 55 „Układu mięśniowego człowieka", — ale odgrywa już dużą rolę w kryminologii rozpoznawczej, psychologii, psychiatrii i w anatomii konstytucjonalistycznej. W Polsce ośrodkiem badań prozopologii jest Zakład Anatomii Prawidłowej UW".

Wciąż pamiętam wrażenie, jakie na mnie wywarł wykład prof. Poplewskiego na temat prozopologii w r. 1935, kiedy to pewnego

lipcowego poranka przyjechałem ze Lwowa do Warszawy i spotkałem Profesora na Nowym Świecie. Dawno nie widzieliśmy się — wróciłem zresztą z dwóch kongresów w Ameryce — wstąpiliśmy więc do cukierni Bliklego na chwilkę rozmowy. Tam przez dwie godziny słuchałem z wielkim zainteresowaniem wykładu kolegi Poplewskiego na temat ludzkiej twarzy. Był to wykład nie tylko anatoma, lecz i antropologa, kryminologa i artysty plastyka. Wyczułem wtedy całkowicie to, co później czytałem w „Studiach prozopologicznych" IV: „Podzielam najzupełniej zdanie E. Kretschmera" — pisał prof. Poplewski — „iż ani jeden włos skóry uwłosionej głowy, ani jedna odmiana końca nosa nie powinny być dla nas obojętne". Twarz ludzka wyraża ciągłą grę najprzeróżniejszych czynników! Morfologia twarzy ludzkiej, jak długo człowiek reaguje na teraźniejszość, przez cały okres życia jest w stanie formowania się i ustawicznych przeobrażeń. Słusznie zwrócił uwagę Profesor na rolę tkanki podścieliskowej („Studia prozopologiczne", III). Przypuszcza On także, że gwałtowne nabrzmiewanie twarzy w silnych wzruszeniach psychicznych jest nie tylko wskutek rozszerzania się naczyń, ale również następującego przesączania się surowicy w obręb tkanki podścieliskowej. Jakże specyficzny wyraz posiada twarz starca, który choć patrzy, lecz nie widzi teraźniejszości, bo żyje tylko przeszłością, jak charakterystyczna jest i odmienna twarz młodzieńca zajętego realizacją jakiegoś celu.

Przedstawiając pokrótce twórczość naukową prof. Poplewskiego starałem się pokazać jak to On ożywia dziedziny zapowiadające już proces kostnienia — bądź też wkracza w dziewicze lasy dając wytyczne do ich eksploatowania, jak nie odgranicza, ale wciąż wiąże naukę z życiem zespalając znaczenie naukowych teorii z korzyściami społeczno-praktycznymi. Niesposób przy tym nie zaznaczyć, że osiągnięcia naukowe prof. Poplewskiego przechodzą próbę w drodze wymiany myśli i współpracy z autorytetami nauki tej miary co prof. Ivar Broman, czy prof. I. W. Bernstein, którego miałem możność podziwiać współpracując z jego uczniem prof. Otelinem. Toteż osiągnięcia prof. Poplewskiego są niejednokrotnie cytowane w piśmiennictwie anatomicznym niemieckim, angielskim, francuskim i czeskim.

Przyszłość anatomii rozpoznawczej zależy w równej mierze od jej głównych przedstawicieli, jakim u nas jest prof. dr Roman Poplewski, jak też od licznych Jego uczni i współpracowników, którzy w zdobyte naukowo tereny pójdą naprzód. Przecież „Tym, którzy chcą iść naprzód" — dedykuje profesor Poplewski swoje prace.

BIBLIOGRAFIA PRAC PROF. DRA ROMANA POPLEWSKIEGO

Prace z zakresu biomechaniki lub z nią związane oznaczono gwiazdką *. Brak bliższych danych przy pracach trudnych dziś do znalezienia oznaczono (b. d.).

* *Badania nad kręgiem szczytowym Polaków* (Recherches sur l'Atlas des Polonais) — Lwów 1925, Druk. Związkowa 8° s. 1 nlb. 750—797. Odbitka (!) z czasopisma Kosmos, T. 50, z. 2—3. (Nadbitka, tytuł okładkowy i nagłówkowy, streszczenie w jęz. francuskim).

* *Nauka o stawach. Arthrologia* — Napisał i ilustrował dr R. Poplewski... Warszawa 1925, Słuchacze VI PKWF (b.d.).

* *Zarys nauki o mięśniach* — (b.d.).

* *Zarys nauki o mięśniach* — Wyd. 2, Warszawa 1926, K. Wojnar 8° (b.d.).
Otwór kolcowy siódmego kręgu szyjnego (Foramen apicale) — Przedstawił E. Loth, dn. 10 czerwca 1926 r., Warszawa 1926, Druk. J. Dziewulski 8° s. 1 nlb. — 164, 2 str. Odbitka (!) ze sprawozdań z posiedzeń Tow. Nauk. Warsz. (Nadbitka, tyt. nagłówkowy, streszczenie w jęz. fran.).

* *Przyczynek do anatomii szczęki górnej* — Warszawa 1926, Druk. A. Michalski 8° s. 3. Odbitka z Przeglądu Dentystycznego, Nr 1 37 (Tyt. nagłówkowy).

* *Celowość budowy i rozmieszczenia stawów* — Warszawa 1927, Druk. Św. Wojciech 8° s. 7. Odbitka z Wychowania Fizycznego, z. 6, 7—8 (Tyt. nagłówkowy).
Szlaki nerwowe — Warszawa 1927, Koło Medyków (Skrypt b.d.).

* *Recherches sur l'Atlas des Polonais,* Thèse présentée à la Faculté de Medecine de l'Université de Génève... Nr 1243 — Włocławek 1927. Druk. Neuman i Tomaszewski 8° s. 28.

* *Podstawy biomechaniki* — Warszawa 1927, CIWF (Skrypt b.d.).

* *Zasady biomechaniki* — Warszawa 1927, K. Wojnar (b.d.).
Twarz i płeć — Warszawa 1928, Gebethner i Wolff 8° s. 64. (b.d.).

* *Mięśnie grzebieniaste serca* (Musculi pectinati) Les muscules pectinés. — Warszawa 1929, Tow. Nauk. War. 8° s. 153, 2 nlb. Archiwum Nauk Biologicznych, T. 3. z. 2. Odbitka od str. 143, streszczenie w jęz. franc.
Etudes prosopologiques I. La conformation extérieure de la lèvre supérieure en rapport avec la terminaison de ses muscles élévateurs. Communication présentées à la XXIII Réunion de l'Association des Anatomistes à Prague. II. Sur l'origine et la signification du rouge des lèvres. Etudes présentées à la XXIIIe Réunion ...Paris 1928. Druk Châteauroux 8° s. 38, Extrait du Bulletin de la Société de Morphologie 1928, Nr 1—2.
Studia prozopologiczne III — Tkanka podścieliskowa twarzy, Warszawa (b.r.) Druk. A. Michalski 8° s. 10. Odbitka z Przeglądu Dentystycznego. (Tyt. nagłówkowy, streszczenie w jęz. franc.).
Studia prozopologiczne IV. Prozopografia. Etudes prosopologiques IV Prosopographie. Przedstawił E. Loth dn. 16 stycznia 1930 r. Warszawa 1930. Druk. J. Dziewulski 8° s. 1 nlb. 24—33. Odbitka (!) ze sprawozdań z posiedzeń Tow. Nauk. Warsz. XXIII, Wydz. 4. (Nadbitka tyt. okładkowy i nagłówkowy, streszczenie w jęz. franc.).
Studia prozopologiczne V. Anatomia powierzchniowa okolicy ust. Warszawa 1935. Polska Druk. Nakładowa 8° s. 48. Odbitka z Przeglądu Dentystycznego, Streszczenie w jęz. franc.
Metoda przedstawienia stosunków palcowych u ssaków — Méthode de presentation des rapports digitales chez les Mammifères avec resumé français — Warszawa 1933 (b.d.). Odbitka z Wiadomości Weterynaryjnych Nr 160. (Tyt. nagłówkowy).

* *Rozważania teoretyczne nad budową kości długich ssaków* — Warszawa 1933. Druk. J. Dziewulski 8° s. 14. Odbitka ze Sprawozdań z posiedzeń Tow. Nauk. Warsz. XXVI Wydz. 4. (Tyt. nagłówkowy i okładkowy, streszczenie w jęz. franc.).

* *The biomechanics of the carpus of mamals by...* Warszawa 1934, School of Veter. Depart. of. Anatomy Univ. of. Warsaw 8° s. 26. Folia Morphologica Separatum Vol. 5. (Tyt. nagłówkowy i okładkowy).

* *Anatomia ssaków* — Warszawa 1935 — 1939, Kom. Wyd. Podręczników Akademickich przy Min. WR i OP 8°
  T. 1 Część ogólna s. VI, 241,1 tabl. barwna art. mal. A. Dzwonkowskiego,
  T. 2 Układ kostnostawowy s. 10 nlb, 690,
  T. 3 Miologia s. 6 nlb., 142,
  T. 4 (Układ pokarmowy, oddechowy, moczowy, płciowy, dokrewny, krwionośny, nerwowy, powłokowy, odbiorczy) s. XII, 407.

**Anatomia ssaków* (jak wyżej). Wyd. 2 offsetowe, Stockholm 1947, Czytelnik (odbite w Szwecji).

Przyczynek do anatomii kości kopytowej koniowatych — Contribution à l'anatomie de la 3-me phalange des équides — Warszawa 1935 (b.d.) 8° s. 7, 1 nlb. Odbitka z mies. Wiadomości Weterynaryjne Nr 147 (streszczenie w jęz. niem.).

* *Biomechanik der Carpus bei Equiden* — Jena 1936, Anathomischer Anzeiger b.d. 91.

* *Badania nad mechaniką chodu* — Warszawa 1937, b.d. 8° s. 31, 1 nlb. 249—277. Odbitka z mies. Wiadomości Weterynaryjne Nr 204 (streszczenie w jęz. niem.).
Świat ssaków 147 ryc. i tabl. barwna — Lwów 1937. Książnica Atlas 8° s. 303.
Świat ssaków. Wyd. 2 — Warszawa 1948, Książka.

* *Z podstaw biomechaniki* — Ueber die Grundregeln der Biomechanik — Warszawa 1938. Druk. J. Cotty 8° s. 24 — 40. Odbitka ze sprawozdań z posiedzeń Tow. Nauk. Warsz. XXXI Wydz. 4. (Nadbitka, tyt. nagłówkowy i okładkowy, streszczenie w jęz. niem.).

* *Nowa metoda mioanalizy* — Odczyt wygłoszony w czerwcu 1939 r. w Tow. Anatomicznym. Z powodu wojny nie drukowany.

* *Anatomia człowieka* Cz. 3. Układ mięśniowy — Warszawa 1945. Koło Medyków 4°,
Część ogólna s. VIII nlb., 86 (Skrypt).
Część szczegółowa s. 2 nlb, 248 2 nlb. (Skrypt).

* *Anatomia człowieka* Cz. 3. Układ mięśniowy, Wyd. 2 zmienione i poprawione — Warszawa 1946, Koło Medyków 4°,
Część ogólna s. 14 nlb. 63 (Skrypt),
Część szczegółowa s. 4 nlb. 237 (Skrypt),
Cz. 4 Neurologia, Układ nerwowy ośrodkowy — Warszawa 1947, Koło Medyków 4° s. 8 nlb. 329.

* *Układ mięśniowy człowieka* (Compendium myologicum) Wyd. 3 zmienione i uzupełnione 33 rys. — Warszawa 1948, E. Kuthan 8° s. VIII, 206, 1 nlb. Anatomii w skrócie, T. III.

* *Współzależności morfologiczne* — (Odczyt wygłoszony na otwarciu Tow. Anatomicznego w dn. 20 III 1948 r. Jeszcze nie drukowany).
W druku: Wstęp do anatomii, Układ nerwowy ośrodkowy i obwodowy, Neuromechanika, Zasady prozopologii.
W opracowaniu: Inkretologia, Ongiologia.

Extrait de l'article de prof. dr. B. Rosiński: „Le rôle des mouvements et l'expression des formes dans l'anatomie reconnaitrice de prof. dr. Roman Poplewski".

Le docteur Roman Poplewski est professeur titulaire d'anatomie normale de l'homme à la Faculté de Médecine de l'Université de Varsovie. La seconde édition de son oeuvre L'Anatomie des Mammifères a paru avec la dédicace suivante: „Ce livre a été imprimé en Suède en qualité de don du Gouvernement Suédois pour la reconstruction de la culture polonaise. „Le fait que le Gouvernement Suédois a voulu supporter les frais de cette belle publication, grâce aux démarches des anatomistes suédois et surtout celles de M. le professeur Turé Petrèn est non seulement un acte de courtoisie, mais encore une réelle à la science polonaise pour laquelle l'ouvrage du prof. Poplewski est un bien précieux.

Le professeur Poplewski est en Pologne le réprésentant de l'anatomie reconnâitrice qui a pris ce nom du facteur décisif de la reconnaissance aussi bien génétique que biomécanique dans la méthode des recherches. L'avenir de l'anatomie reconnâitrice dépend des transformations de la vie elle-même et des esprits capables de les observer. L'ancienne anatomie classique est descriptive et n'est en face d'elle qu'un anachronisme. La connaissance de l'autopsie serait une chose morte, si elle n'était accompagnée de la reconnaissance de formes animées et le dynamisme élevé et créateur des formes du mouvement qui développe les organisme vivants. L'analyse morphologique et biomécanique amène le prof. Poplewski à la constatation que: „La définition de la valeur est toujours et partout beaucoup plus importante que la démonstration d'une connaissance stérile de la matière".

La suprenante reconnaissance de la valeur des formes, la définition nette du rôle biomécanique des mouvements permettent au lecteur de comprendre facilement et même plastiquement les difficiles problèmes scientifiques dans les oeuvres principales du prof. Poplewski, telles que: L'anatomie des mammifères, le monde des mammifères, le systeme musculaire de l'homme, la neurologie, les recherches sur mécanique du marche, les muscles pectinées, les études prosopologues. Le professeur Poplewski est-il le premier prosopologue constitutionaliste qui s'occupe de l'examen de la configuration du

visage qui est un jeu vif et incessant de différents facteurs somatiques: géno- et phenotypiques. Les acquisitions scientifiques de prosopologie supplante l'ancienne physiognomonie. Ce n'est pas seulement l'anatomie constitutionelle qui s'en sert, mais aussi la psychologie, la psychiatrie, la criminologie, la plastique et la peinture. Aussi le professeur est auteur du projet de fonder la vie quotidienne sur la base scientifique de la biomécanique. P. ex. la taylorisation du travail, le perfectionnement général et la démocratie de la culture physique où le degagement de l'energie physique de l'individu exige du precepteur avant tout la connaissance de l'anatomie constitutionelle.

La vivacité scientifique du savant polonais ont attiré sur lui l'attention de l'Etranger et dernierement le professeur Poplewski est invité par les Universités à Stockholm, Prague, et Berne à faire une serie de conference sur ses propres résultats dans le domaine de la biomécanique.

Ppłk Mgr MIECZYSŁAW PIĄTKOWSKI

„SŁUŻBA POLSCE" NOWY ETAP BUDOWY

(Ciąg dalszy)

Nie będę omawiał *powszechnego obowiązku przysposobienia wojskowego,* ponieważ w tej dziedzinie ustawa z dnia 25 lutego 1948 r. niczego rewolucyjnego nie wprowadza. Przysposobienie wojskowe jako forma przygotowania narodu do obrony niepodległości na wypadek ewentualnej agresji organizowane było w poprzednich latach na ogół dobrze i dawało wyniki co najmniej zadowalające. Obecnie najwyżej postąpi w kierunku jeszcze głębszego jego upowszechnienia (przede wszystkim wieś) i pewnej specjalizacji koniecznej w nowej rzeczywistości technicznej.

Dokładniej natomiast pragnąłbym omówić powszechny *obowiązek przysposobienia zawodowego* — jako całkowitą nowość, a przede wszystkim jako zjawisko najbardziej może opacznie pojmowane przez obserwatorów postronnych. Przytoczę na wstępie słowa Komendanta Głównego Powszechnej Organizacji „Służba Polsce", ob. płka Braniewskiego wygłoszone w ramach wywiadu redaktorowi PAP.

„Zadaniem „Służby Polsce" nie jest zastąpienie szkół zawodowych. „Służba Polsce" ma na celu uświadomienie młodzieży, wskazanie właściwej drogi dla wyboru zawodu i wreszcie skierowanie najbardziej nadających się do odpowiednich szkół zawodowych. „Służba Polsce" ma ponadto zadanie przysposobić młodzież do zawodu. Będzie to możliwe w pełni do zrealizowania w roku następnym, gdy dla pewnej kategorii młodziezy wiejskiej, która wyrazi chęć przejścia do pewnych określonych gałęzi gospodarki, przedłużymy okres pobytu w brygadach do 6 miesięcy, aby już bezpośrednio z brygady mogła pójść do pracy w oznaczonym zawodzie. Będziemy mieli również własne ośrodki traktorowe, motorowe, łącznościowe itp., w których młodzież zdobywać będzie kwalifikacje zawodowe".

Jak wynika zatem ze słów Komendanta Głównego Powszechnej Organizacji „Służba Polsce", Przysposobienie Zawodowe w ramach „Służby Polsce" jest wyraźnie formą *pozaszkolnego przysposobienia zawodowego.* Tym samym nie wyręcza szkół zawodowych,

tylko je uzupełnia rozciągając, o ile możności szeroko szkolenie zawodowe na tę młodzież, która nie kształci się w żadnym określonym zawodzie, czyli przede wszystkim na młodzież wiejską. Zdajemy sobie doskonale sprawę z faktu gospodarczo bardzo dla nas niekorzystnego, że wielesettysięczna masa młodzieży chłopskiej, zdobywająca mniej lub więcej wystarczające wykształcenie podstawowe w szkołach podstawowych, wchodzi w życie samodzielne bez żadnych podstaw do wykonywania jakiejkolwiek pracy zawodowej wystarczającej na życie i użytecznej gospodarczo. Większość ogromna, ukryta we wsi, przystępuje — zresztą też przeważnie bez przygotowania — do pracy na roli. I w ten sposób przybywa stale dość pokaźna ilość rąk do pracy we wsi — podczas gdy ziemi nie przybywa. Mniejsza część młodzieży wiejskiej lgnie do miast, fabryk, warsztatów itp. stanowiąc—znów z powodu braku kwalifikacyj fachowych—element mało wydajny, mało użyteczny — a tym samym nisko wynagradzany. Najmniejszy procent — na szczęście obecnie wzrastający na skutek polityki władz szkolnych — kontynuuje naukę w szkole średniej ogólnokształcącej lub zawodowej. A równocześnie zapotrzebowania naszego życia gospodarczego na kwalifikowanego pracownika są ogromne i mają dalszą tendencję wzrastającą w związku z pełną realizacją planu trzyletniego, a przede wszystkim z gigantycznymi zamierzeniami planu sześcioletniego. Jakie bowiem rysują się już dziś, w obliczu trzeciego roku planu trzyletniego, potrzeby naszego życia gospodarczego: otóż potrzeba nam około 400 000 nowych pracowników dla przemysłu, 150 000 dla transportu i komunikacji, około 200 000 dla instytucji handlowych i kredytowych. Szkoły zawodowe nie zaspokoją tych potrzeb, trzeba mobilizować inne formy przygotowania do zawodu — i tu zaczyna się rola przysposobienie zawodowego „Służby Polsce“.

Wartościowe jednostki uzdolnione w pewnych określonych kierunkach zawodowych, pragnące zdobyć zawód i pozycję społeczną—po rozpoznaniu ich bądź w brygadach, bądź podczas planowej pracy w hufcach wiejskich SP — będą kierowane do odpowiednich szkół zawodowych lub do ośrodków szkolenia motorowego, lotniczego, łączności itp., gdzie albo zdobędą pełne kwalifikacje do zawodu, albo otrzymają przysposobienie wystarczające do rozpoczęcia pracy zawodowej przy dalszym systematycznym doszkalaniu się.

Obowiązek przysposobienia zawodowego obejmuje, w myśl brzmienia art. 47 ustawy z dnia 25 lutego 1948 r., naukę, wykonywanie pracy okresowej i wykonywanie pracy dorywczej. Obowiązek nauki przysposabiającej do zawodu dotyczy młodzieży nie pracującej zawodowo i nie uczącej się w szkołach. Jest zatem obowiązkiem pozaszkolnym. Wykonywanie pracy okresowej, pracy dorywczej dotyczy również młodzieży uczącej się i młodzieży pracującej. Istnieją możliwości zwolnień od wykonywania powszechnego obowiązku przysposobienia zawodowego w całości lub w części art. 34. Decyduje o tym Komendant Główny Powszechnej Organizacji „Służba Polsce“.

Prace okresowe obejmują wykonywanie pewnych prac gospodarczo ważnych przez młodzież podległą obowiązkowi w ciągu 6 miesięcy w czasie trwania obowiązku „Służba Polsce", czyli przez 6 lat. Wykonują je brygady operacyjne „Służby Polsce" i bataliony lub kompanie terenowe młodzieży podległej obowiązkowi przysposobienia zawodowego. Młodzież wiejska powoływana jest do brygad w okresie: maj, czerwiec, wrzesień i październik, młodzież szkolna w okresie feryj letnich. Rozkłada się ten okres 6 miesięczny na 2-miesięczne lub 6-tygodniowe turnusy skupiające młodzież w kilkudziesięciu punktach Polski, około ważnych gospodarczo prac. Odbudowują miasta, budują tamy i linie kolejowe, pracują w portach. Praca dozowana jest tak, że nie przekracza ona możliwości fizycznych junaków, a normy są niższe od przeciętnych norm. Ogromna większość junaków przekracza tę normę w szlachetnym wyścigu pracy. Są przodownicy osiągający ponad 600% normy!

Prace dorywcze organizowane są przez trzy dni w miesiącu maksimum, przy czym odbywają się one we własnym środowisku junaka, nie dalej jak w odległości 6 km od miejsca zamieszkania. Prace te mają za zadanie rozwiązywanie zagadnień społeczno - gospadarczych na szczeblu gromady, gminy czy miasteczka. Planowanie tych prac odbywa się bezpośrednio w terenie przy udziale czynników administracyjnych, samorządowych, społecznych i gospodarczych, a organizacja należy do inwestora (strona gospodarcza, zaopatrzenie w sprzęt, techniczne kierowanie) oraz do terenowej komendy „Służby Polsce" (rekrutacja, dyscyplina pracy itp.); przy pomocy prac dorywczych można będzie rozwiązywać między innymi zagadnienia komunikacyjne (naprawa i konserwacja dróg), melioracyjne, upowszechnienia kultury (radiofonizacja, elektryfikacja, budowa i urządzenie świetlic i domów ludowych itp.), urządzeń sportowych (budowa boisk, sal gimnastycznych itp.) i szereg innych terenowo ważnych spraw o gospodarczym i społecznym znaczeniu. O ile prace okresowe rozwiązują problemy do pewnego stopnia monumentalne (tamy, linie kolejowe, arterie miast itp.), to prace dorywcze dotyczą inwestycji bardziej lokalnych. Jedne i drugie jednak mają tak gospodarczo jak i wychowawczo niezwykłe znaczenie. Przysposobienie zawodowe dotyczy młodzieży obojga płci i w myśl art. 51 ustawy kształci się ją w takich zawodach i powierza się jej wykonywanie takich prac, do jakich jest fizycznie uzdolniona, a nadto — w miarę możliwości — jaka odpowiada jej kwalifikacjom i jej zamiłowaniom. W ten sposób w ramach obowiązku nauki, przewidzianego ustawą z dn. 25 lutego 1948 r., znajdzie rozwiązanie zagadnienie braku kwalifikowanych sił w łączności, motoryzacji, ratownictwie, lotnictwie itp., dla których — zgodnie z ogólno-państwowymi planami gospodarczymi — szkolić się będzie specjalistów spośród tej młodzieży, która w danym kierunku zawodowym wykazywać będzie zdolności, zainteresowanie i sprawność fizyczną. W ramach prac okresowych i dorywczych istnieją, obok możliwości rozwiązania tą drogą potrzeb bieżących życia gospodarczego, także możliwości wytypowania tej młodzieży, która nadaje się do

kształcenia w ramach przysposobienia zawodowego czy systematycznego nauczania zawodu.

Patrząc na całokształt zagadnień, jakie „Służba Polsce“ pragnie rozwiązać, trzeba śmiało powiedzieć, że plany są ambitne na miarę ogromną. Wykonanie wymagać będzie doskonałego aparatu ludzkiego, środków, a przede wszystkim entuzjazmu młodzieży, która — jako inicjatorka ustawy i główny jej przedmiot — winna się w pełni poczuć podmiotem.

Dotychczasowe wyniki pracy „Służba Polsce“ pozwalają spodziewać się, że młodzież polska spełni pokładane w niej nadzieje.

ZBIGNIEW ŚWIERCZYŃSKI

ROLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W REAKTYWIZACJI INWALIDÓW

... „Find out what I can *
do and let me do it,
forget what I cannot do,
and let me forget"...

W prasie codziennej i naukowej problem inwalidzki był niejednokrotnie poruszany i oświetlany z rozmaitych punktów widzenia. Najbardziej interesowano się sprawą reaktywizacji inwalidów.

Używam terminu reaktywizacja zamiast rozpowszechnionego niesłusznie rehabilitacja. Przez wyraz rehabilitacja rozumie się powrotne przywrócenie kogoś do czci i praw, uniewinnienie, wykazanie niesłuszności postawionych zarzutów. — Reaktywizacja zaś oznacza przywrócenie do dawnego stanu. W naszym wypadku idzie o przywrócenie stanu zdrowia inwalidy, oczywiście w granicach możliwych, o dokonanie całego szeregu zabiegów mających na celu powrót inwalidy do pracy, którą uprzednio wykonywał. W wypadkach niemożliwych, z powodu ciężkich uszkodzeń cielesnych, należy prowadzić tak działanie, aby pacjenta przygotować do pracy, która mu będzie najbardziej odpowiadać. — Przywracalność zdrowia i sprawności do pracy słusznie będziemy nazywać reaktywizacją. Natomiast wyraz rehabilitacja jest terminem niesłusznym i prowadzi do błędnych wniosków. — Reaktywizacja, to długi proces leczenia i różnych zabiegów od momentu wypadku, uszkodzenia zdrowia aż do chwili zupełnego wyleczenia. I nie polega tylko na leczeniu uszkodzenia ciała, ale obejmuje swym zasięgiem szereg zabiegów mających na celu zdrowie fizyczne i psychiczne pacjenta. Wymaga współpracy lekarza, działacza społecznego, psychologa, fizjologa, a szczególnie wychowawcy fizycznego.

W niniejszym artykule chciałbym rozpatrzyć role wychowania fizycznego w reaktywizacji inwalidów wojennych i inwalidów pracy.

Problem ten rozpatrywany jest na różnych płaszczyznach niemal we wszystkich krajach europejskich jak i pozaeuropejskich.

---

* ... „Wymyśl, co ja mogę robić
i pozwól mi to czynić;
zapomnij czego ja nie mogę robić
i pozwól mi zapomnieć"...

Żywe znaki kataklizmów wojennych, jakimi są inwalidzi, zmuszają naukę do wszechstronnych badań i szukania środków przyjścia z pomocą tym, którzy stali się niezawinionymi ofiarami pożogi wojennej i wypadków w warsztatach swojej pracy.



Wstępne ćwiczenia na drążku

W Ameryce stan badań w dziedzinie reaktywizacji inwalidów jest szczególnie specyficzny. Odpowiednie instytucje i zakłady zatrudniają wyszkolonych fachowców, ludzi z rozmaitych gałęzi wiedzy i specjalności. Zadaniem ich jest doprowadzenie ludzi, którzy ulegli wypadkom, do stanu zadowalniającego i to poprzez ćwiczenia gimnastyczne, wolne jak i na przyrządach. Już na wiele lat przed wojną w Los Angelos i innych miastach podjęto zabiegi lecznicze i rozbudowano ośrodki reaktywizacji inwalidów pracy względnie częściej inwalidów na skutek wypadków samochodowych. Możemy śmiało zaryzykować twierdzenie, że tych ostatnich w Ameryce jest znacznie więcej aniżeli inwalidów wojennych z ostatniej wojny. Wyniki tych prac były zadowalniające. Cały skrupulatny zespół ćwiczeń ruchowych, zwłaszcza w wodzie, przywracał sprawność członków uszkodzonych względnie wyrabiał kikuty do używania protez w takiej formie, że ta proteza prawie całkowicie zastępuje zdrową nogę czy rękę. Tu trzeba dodać, że technika protezowania osiągnęła w Ameryce wysoki poziom techniczny.

W Anglii wypracowano system reaktywizacji poprzez Ministerstwo Pracy, Zdrowia i odpowiednich departamentów aż do ośrodków leczniczych, szpitali, burs i zakładów pracy.

W Niemczech już w 1933 r. powstał specjalny Instytut Pourazowy pod Berlinem mający na celu leczenie uszkodzeń w wypadkach sportowych, w którym na pierwszy plan wysunięto system ćwiczeń na wolnym powietrzu i w wodzie. Sama okolica stwarzała doskonałe warunki dla pacjentów. Lasy i jeziora były naturalnym terenem dla ćwiczeń. Na jeziorach były skonstruowane specjalne tratwy z basenami, na których pacjenci zaprawiali się poprzez wiosłowanie i inne ćwiczenia do pełnego zdrowia i do najszybszego powrotu do zawodu. Na boiskach uprawiano lekkoatletykę, gry, piłkę nożną itp. Poprzez ćwiczenia fizyczne dążono do osiągnięcia pełnej sprawności i wiary we własne siły.

W Rosji Sowieckiej zorganizowano na olbrzymią skalę szereg Instytutów, a szczególnie w Moskwie — zatrudniających ludzi nauki

wszystkich dziedzin, wybitne siły lekarskie, zastępy instruktorów kultury fizycznej, wychowawców, nauczycieli, których zadaniem jest szkolenie i reaktywizacja inwalidów wojennych. Opracowano metodę nowoczesnego naturalnego systemu leczenia inwalidów i przywracania do pełni zdrowia fizycznego i psychicznego. Koordynacja prac wszystkich dziedzin dała w Rosji Sowieckiej maksimum osiągnięć jak i najlepsze rezultaty w tej dziedzinie. Właśnie w Rosji Sowieckiej została sprawa reaktywizacji dopełniona poprzez całkowite zharmonizowanie wysiłków, a szczególną rolę w tej pracy odegrali specjaliści wychowania fizycznego.

Co zrobiono dotychczas w Polsce? — Po pierwszej wojnie światowej były niewątpliwie próby rozwiązania tego problemu, ale nie wiadomo mi bliżej o rezultatach. Wprawdzie istniały w szeregu miast prywatne zakłady ortopedyczno - lecznicze, przeważnie przy wielkich zakładach kąpielowych, miały one jednak charakter raczej kosmetyczny aniżeli utylitarny. — Przed odzyskaniem niepodległości, w obozie jeńców wojennych dla polskich oficerów (Dobiegniewo), koło wychowawców fizycznych, bardzo czynne na terenie obozu, zorganizowało w najtrudniejszych warunkach pomoc dla inwalidów znajdujących się w obozie. Forma tej pomocy była szczególnie trudna, zważywszy warunki obozowe, Praca szła po dwóch liniach. Chodziło przede wszystkim o to, aby tych, którzy zostali w krótkim okresie wojny 1939 r. okaleczeni, podtrzymać na zdrowiu i sprawności fizycznej, a pod względem psychicznym przywrócić im, choć w minimalnych granicach, poczucie przydatności. W drugim planie było, aby ludzie, którzy podjęli się tej pracy, w pewnym sensie eksperymentalnej, zdobyli doświadczenia na przyszłość. Cel został w obu zadaniach osiągnięty. Dziś prawie wszyscy ci inwalidzi, choć ciężko poszkodowani (jak np. brak nogi, całkowity paraliż ramienia i inne ciężkie uszkodzenia) pracują w całej pełni. Zdobyte zaś doświadczenia przez kilku wychowawców fizycznych pracujących w tym dziale, pozwoliły im oddać się tej sprawie dziś, jeżeli nie praktycznie, to teoretycznie.

Prace nad reaktywizacją inwalidów w obozie ograniczały się do gimnastyki bezprzyrządowej przy muzyce. — Zastosowano metodę piłek różnego rodzaju i systemu. Począwszy od piłki tenisowej, poprzez kulę lekkoatletyczną, piłkę uszatą, a skończywszy na najcięższej i największej piłce lekarskiej. Stosowano też gimnastykę parterową, wpływającą na poprawę skrzywienia kręgosłupa (lordoza i kifoza), co często ma miejsce przy amputacji nogi. Baczną uwagę zwrócono na ćwiczenia równoważne, aby ustabilizować środek ciężkości ciała. W tym miejscu trzeba zaznaczyć, że cała praca wychowawcy fizycznego, w wypadku amputacji nogi u ćwiczącego, musi być skoncentrowana tak, aby ćwiczący poza normalną kondycją fizyczną uzyskał taką pewność równowagi, aby mógł bez pomocy szczudła czy laski podskakiwać, kopać jedną nogą piłkę w podskoku i nawet przeskoczyć przez np. stojące krzesło. Ćwiczący musi też uzyskać doskonałą sprawność chodzenia na zdrowych nie uszkodzonych rękach. Tu powinno się doprowadzić do swobodnego chodze-

nia po schodach jak i do biegania (w wypadkach niebezpieczeństwa j. np. pożaru). — Pozwoliłem sobie przytoczyć te momenty, ponieważ były one konkretnymi rezultatami po niespełna dwuletnim ćwiczeniu w bardzo ciężkich warunkach, na sali nie przygotowanej, nieogrzanej i bez żadnych przyrządów. Posiadano tylko materac do gimnastyki parterowej.

Dużą rolę, a może i decydującą w pracach obozowych nad reaktywizacją inwalidów, odegrał masaż leczniczy prowadzony przez doskonałych specjalistów, kolegów wychowawców fizycznych. Dla uzupełnienia całości działań fizycznych prowadzono w sposób niesystematyczny szereg ćwiczeń połączonych z masażem w czasie kąpieli pod natryskami zastępując tą drogą ćwiczenia, które były niemożliwe ze względów technicznych w wodzie. — Całość tych prac była prowadzona w ścisłym kontakcie i przy współpracy jednego z wielu lekarzy na terenie obozu.

Po wojnie problem inwalidzki był troską przede wszystkim państwa poprzez Główny Urząd Inwalidzki przy Min. Opieki Społecznej i Pracy i poprzez Związek Inwalidów Wojennych RP.

Obie te drogi pracy nad sposobem rozwiązania tak ważnego problemu zbiegały się centrycznie w zadaniu jak najszybszego i doraźnego przygotowania poszkodowanych przez wojnę żołnierzy na polu bitew, do pracy i produktywizacji. — Zadanie to było bardzo trudne. Nie było ani ludzi odpowiednio przygotowanych, ani doświadczeń na większą skalę. Mimo to zadanie zostało całkowicie wykonane. Dziś można powiedzieć, iż problem reaktywizacji inwalidów wojennych jest rozwiązany. Natomiast zagadnienie reaktywizacji inwalidów pracy, a szczególnie kalek-dzieci, jest otwarte.

Główny Urząd Inwalidzki, na mocy ustawy, zatrudnił mniej poszkodowanych w różnych instytucjach. Prowadzi on szereg szkół zawodowych, szczególnie przygotowując do rzemiosła. Pozostał jeszcze niewielki procent inwalidów ciężko poszkodowanych, którzy znaleźli schronienie w zakładach leczniczych prowadzonych przez Związek Inwalidów Wojennych. Inwalidzi skoszarowani w tych zakładach, jak mi wiadomo, jedni otrzymują naukę a drudzy tylko leczenie. Ale niestety niewielką uwagę zwraca się na wychowanie fizyczne i sporty, a to jest podstawa utrzymania dyscypliny wśród szerokiej rzeszy inwalidów w pierwszym rzędzie, a w dalszej konsekwencji daje gwarancje pełnego rezultatu w osiągnięciu celu, tj. przygotowania do zawodu względnie nowego, wyuczonego rzemiosła.

Jak powinna wyglądać praca reaktywizacji? — W pierwszym rzędzie trzeba koniecznie stworzyć względnie rozbudować już istniejące komórki pracy eksperymentalnej. Mam tu na uwadze instytut w Katowicach i drugi w stadium organizacji w Poznaniu. Byłoby konieczne rozbudowanie tego działu przy Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, tym bardziej, że zagranicą przy tego rodzaju uczelniach istnieją specjalne katedry zajmujące się wyłącznie tym zagadnieniem. — Reaktywizacja powinna dzielić się na trzy zasadnicze fazy: Pierwsza to domena wyłącznie lekarsko - chirurgiczna, a szczególnie chirurgiczno - plastyczna, której zabiegi zmniejszają używalność protez. Jak np. w wypadku utraty dłoni można drogą

operacyjno - plastyczną z pozostałych części mięśni wykształcić rodzaj dwóch dużych palców, które mogą zastąpić prawie całkowicie całą dłoń. W ten sposób zmniejsza się proces reaktywizacji. Technika operacyjno - plastyczna jako bardzo praktyczna forma została na większą skalę zastosowana w ZSRR.

— Druga faza, to dział prawie wyłącznie fizykoterapii i mechanoterapii. Nie powinno to być nic innego, jak właśnie wychowanie fizyczne. Wychowanie fizyczne w swoich różnych celach ma jeden najważniejszy i to cel utylitarny — przygotowania każdego człowieka poprzez różne działania na drodze stosowania ćwiczeń do życia i zawodu. Ta faza działania musi szczególnie pozostawać w korelacji z lekarzem neurologiem, bo współpraca daje dopiero uzgodnioną receptę dalszego i stosownego sposobu ćwiczeń w postaci już gotowego planu. Jednak decydującą rolę w tej fazie musi odegrać wychowawca fizyczny — to jest jego domena.

Ćwiczenia powinny być wykonywane gromadnie, razem dla wszystkich poszczególnych grup uszkodzeń, ale równocześnie należy indywidualizować.

Prowadzący ćwiczenia musi być obznajmiony z istotą rzeczy i praca jego powinna być oparta na doświadczeniu. Nieznajomość rzeczy może wyrządzić tu wielką szkodę. — W planie ćwiczeń musi się wziąć pod uwagę w pierwszym rzędzie serce i płuca, a to dlatego, że przez zbyt częste narkozy operacyjne następuje osłabienie mięśnia sercowego, a przy nieuwadze i stosowaniu nieodpowiednich ćwiczeń może nastąpić katastrofa.

W następnej części tej fazy musi być akcja działania gruntownie przemyślana i szczegółowo opracowana przez planowe ułożenie różnych ćwiczeń gimnastycznych. Kiedy prowadzący upewni się przez badanie lekarskie, że uzyskał u ćwiczących sprawność mięśnia serca i równomierny oddech w pracy, może przejść do właściwej części swojej działalności.

Właściwa praca, to wzmocnienie całego organizmu ze specjalnym zwróceniem uwagi na części ciała uszkodzone i tu zachodzi konieczność stosowania ćwiczeń indywidualnych, ze względu na rodzaj uszkodzenia.

Należy stosować ruchy ramion i nóg w formie wahadłowej i wymachowej. Można tu zastosować piłkę z uchwytem. — Przez wspomniane ćwiczenia uzyskuje się rozciągnięcie i elastyczność ścięgien, które często bywają przez długie leżenie w łóżku bez ruchu przykurczone. Wszystkie ćwiczenia w marszu i w biegu należy wykonywać w tej fazie bez pomocy protezy, szczudła czy laski. Niewątpliwie trzeba tu stosować powolne i systematyczne ograniczenie pomocy.

Ćwiczenia w skokach dla inwalidów bez rąk stosować należy tak, jak dla zdrowych i normalnie ćwiczących. Natomiast dla jednonożnych trzeba stosować powolne, stopniowe natężenie w ćwiczeniach. Ćwiczenia tułowia — stosować we wszystkich płaszczyznach, a szczególnie wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu dla inwalidów bez nogi. — Formę zwisów można stosować również tak samo jak skoki, tylko odwrotnie, tzn. dla beznogich ćwiczenia normalne, dla

bezrękich — z pewnymi ograniczeniami stosownie do okaleczenia. Konieczne jest zwrócenie specjalnej uwagi na ćwiczenia równoważne wolne jak i na przyrządach. Gimnastyka przyrządowa na poręczach, drążku i kółkach powinna znaleźć szerokie zastosowanie. Chodzi mi o przyrządy tylko te, które są używane przez ludzi zdrowych, uważałbym za wskazane ograniczyć wszelkie specjalne lecznicze przyrządy jako zbyt kosztowne i dające się zastąpić formą naturalną przez ćwiczenia ze współćwiczącym. I co najważniejsze — sala gimnastyczna wyładowana po brzegi przyrządami rozmaitego rodzaju, a przypominająca mnogością rozmaitych kształtów i form kaźnię tortur, działa wybitnie ujemnie na psychikę ćwiczącego. Wiem z doświadczenia, że inwalida czuje się najlepiej na takim basenie pływackim, na którym przebywają zdrowi ludzie i chętnie ćwiczy na sali, gdzie ćwiczą ludzie normalni.

Oczywiście najpierw należy usunąć wszelkie opory wewnętrzne, kompleksy niższości, jakich doznają inwalidzi na wstępie przy wspólnych ćwiczeniach ze zdrowymi. Pod rozumnym kierownictwem inwalidzi bardzo szybko wyzbywają się tych kompleksów i rodzi się nawet pełne współzawodnictwo i poczucie własnych sił. Ćwiczenia ze zdrowymi trzeba przeprowadzać dopiero w końcowym okresie tej fazy. — Najlepsze rezultaty dają ćwiczenia rozmaitego rodzaju w wodzie, a to z prostej przyczyny prawa, że ciało zanurzone w wodzie traci tyle na ciężarze, ile wyparta woda i dlatego niejednokrotnie słaby mięsień łatwiej może pracować w wodzie i dochodzić do pełnej siły i formy. Wszelkie gry sportowe a szczególnie siatkówka są wskazane. W dalszym ciągu pracy reaktywizacji należy wprowadzać wszelkie sporty, jak np. żeglarstwo, wioślarstwo, kajakarstwo dla tych, którzy nie mają nóg, a dla tych, którzy mają uszkodzone ręce, piłkę nożną itp. Przykładem żywym może być wieloletni zawodnik Śliwa, środkowy pomocnik „Wisły", inwalida bez ręki. Bardzo pożytecznym sportem jest narciarstwo dla inwalidów bez rąk. Po doprowadzeniu do dobrego stanu uprawiania sportu kończy się dominująca praca wychowawcy fizycznego. Podkreślam tu jeszcze raz, że musi on być bezwzględnie w stałej korelacji z lekarzem, a szczególnie z lekarzem neurologiem i psychologiem. — Trzecia faza terapii zawodowej to domena całkowitej przewagi pracy nauczyciela, a to przeważnie nauczyciela zawodu. Niewątpliwie ta nić przygotowania do zawodu dawnego czy też nowoobranego, musi się wić od samego początku, tj. od leżenia po wypadku w łóżku. Tak przeprowadzony proces reaktywizacji może rokować w naszych warunkach pełne nadzieje najlepszych rezultatów.

ALEKSANDER BOROWIECKI

RADZIECKA ODZNAKA SPORTOWA „GTO"

W roku 1931, z inicjatywy Leninowskiego Komunistycznego Związku Młodzieży, ustanowiona została państwowa odznaka sportowa — słynna odznaka GTO („Gotowy do pracy i obrony ZSRR").

Komisja specjalistów zapoznała się dokładnie ze wszystkimi istniejącymi odznakami państwowymi w różnych krajach Europy i opracowała regulamin odznaki, która jest już odtąd podstawą nowego radzieckiego systemu wychowania fizycznego.

Otrzymanie odznaki uwarunkowane było osiągnięciem pewnych obowiązkowych norm dla sportowców powyżej lat 18.

W roku 1932 został zatwierdzony jeszcze jeden stopień odznaki — GTO II, przy czym normy zostały podwyższone. Był to drugi wariant państwowej odznaki sportowej pierwszego — drugiego stopnia.

W roku 1934 zatwierdzona została odznaka dla młodzieży — tzw. BGTO („Bądź gotowy do pracy i obrony" — trzeci wariant państwowej odznaki). Na odznakę składało się w całości 16 norm BGTO, 18 norm GTO i 22 normy GTO II stopnia.

Ta trzystopniowa odznaka przetrwała bez zmian do roku 1939 i zdobyła ogromną popularność w kraju.

Do roku 1939, tj. do roku modernizacji odznaki, normy na stopień GTO zdało 5 000 000 obywateli, na stopień GTO II — 100 000 obywateli i na stopień BGTO — 1 500 000 dzieci.

Ponieważ zarówno ruch sportowy jak i inne dziedziny życia są w stanie ciągłego rozwoju i zmiany, trzeba było myśleć nad opracowaniem odznaki bardziej odpowiadającej wymaganiom nowoczesnym. Opracowanie nowej odznaki powierzono Naukowemu Instytutowi Kultury Fizycznej. Długo pracowały różne komisje specjalistów i uczonych, cały świat sportu radzieckiego brał udział w opracowaniu projektów, krytyce i dyskusji nad projektami komisyj na wszystkich szczeblach.

Wreszcie w roku 1939 zatwierdzony został nowy, czwarty z rzędu, wariant państwowej odznaki GTO zmieniający równocześnie wygląd samej odznaki (przedtem odznaka składała się z kółka zębatego z figurką biegacza w środku, przy czym kółko to przyczepione było łańcuszkiem do maleńkiego rombu z odpowiednimi napisami). Nowa odznaka była pozbawiona łańcuszka, a nad zęba-

tym kółkiem umieszczono sztandar. Nowa odznaka nazywała się oficjalnie: Odznaka Sportowa „Gotów do pracy i obrony ZSRR" (Fizkulturnyj kompleks „Gotów k'trudu i obronie ZSRR").

Odznaka zachowała 3 stopnie: BGTO, GTO I stopnia, GTO II stopnia, lecz dzieliła się na 5 szczebli: BGTO, BGTO — „otlicznik", (tzw. prymus, najlepszy, wybitny, zdający normy celująco), GTO I stopnia, GTO II stopnia i GTO III stopnia — „otlicznik".

Tak zróżnicowany podział umożliwić miał pewną selekcję wśród sportowców ubiegających się o odznakę. W myśl regulaminu odznaki, ten ze zdających, który uzyskuje wyniki lepsze od przeciętnych, jest przygotowany lepiej i uzyskuje odznakę odmienną (z dodatkowym napisem „otlicznik").

Odznaki z napisem „otlicznik" zostały wprowadzone dla dzieci w odznace BGTO i dla odznaki GTO II. Odznaka GTO I stopnia jako przejściowa została bez zmian.

Wprowadzenie nowej odznaki przyjęte zostało z ogólnym entuzjazmem i zadowoleniem.

Rada Ministrów dekretem Nr 1955 z 26 XI 1939 r. zatwierdziła oficjalnie nową odznakę. W dekrecie tym czytamy m. in.

„...W celu dalszego doskonalenia systemu wychowania fizycznego mas pracujących ZSRR Rada Ministrów (wtedy jeszcze Rada Komisarzy Ludowych) postanawia:

Zatwierdzić regulamin i normy nowej państwowej odznaki sportowej „Gotów do Pracy i Obrony ZSRR" i wprowadzić go w życie z dniem 1 stycznia 1941 r. itd...."

Państwowy Komitet KFiS rozkazem Nr 480 z dnia 28 XI 1939 r. stwierdził, że:

„...z wprowadzeniem nowej odznaki GTO polepsza się system ćwiczebno - sportowej pracy, otwierają się szerokie możliwości połączenia zwykłych ćwiczeń gimnastycznych i sportowych z wszechstronnym przygotowaniem fizycznym do socjalistycznej pracy i obrony.

Sport radziecki otrzymuje trwałą podstawę dla jeszcze większego, masowego rozwoju i dalszego podniesienia sportowo-technicznych umiejętności..."

Nowa odznaka na każdym ze swoich szczebli dzieli się na 2 części:

a) Część norm obowiązująca dla wszystkich.

b) Część norm do wyboru (według uznania zdającego).

W pierwszej części normy były ułożone grupami. Do każdej z grup wchodziło kilka norm z różnych sportów i zdający według własnego zamiłowania i wyboru mógł zdać po jednej normie z każdej grupy, plus normy obowiązkowe. Normy w grupach dobierane były z zachowaniem następującej reguły: sporty składające się na grupę mogą być różne, lecz muszą mieć wspólną charakterystyczną cechę, tzn. że sporty muszą być tak dobrane, by można było przy ich pomocy sprawdzić pewne zalety fizyczne — jak: siła, zwinność, wytrwałość, śmiałość — a także pewne umiejętności utylitarno-militarne.

Z tego wynika, że do sprawdzenia na przykład takiej właściwości jak szybkość, można korzystać z biegów krótkich lekko-atletycznych (pływackich, narciarskich, kolarskich), w wypadku zaś kiedy zastosujemy te same rodzaje biegów na dystansach długich, to będziemy sprawdzać już nie szybkość, lecz wytrzymałość. Te same zasady stosowano i przy innych normach.

Na takich zasadach opracowana została nowa odznaka GTO. Odznaka BGTO składała się z 2 grup norm, z nich 6 obowiązkowych i 5 grup wg wyboru. Odznaka GTO I stopnia dla mężczyzn — 14 norm, z nich 8 obowiązkowych i 6 grup wg wyboru (dla kobiet 13 norm, z nich 8 obowiązkowych i 5 grup wg wyboru).

Odznaka GTO II stopnia przewiduje dla mężczyzn: 15 norm (z nich 8 obowiązkowych, 17 wg wyboru), dla kobiet zaś 13 norm (8 obowiązkowych i 5 wg wyboru).

Poszczególne grupy obejmują następujące normy:

I	grupa	normy	szybkości
II	„	„	zwinności
III	„	„	rzutów i strzelania
IV	„	„	wytrwałości
V	„	„	śmiałości
VI	„	„	siły
VII	„	„	obrony i ataku.

Nowa odznaka przewiduje podział zdających na 3 kategorie, według wieku:

A. BGTO — 14—16 lat.

B. GTO I stopnia — dla mężczyzn:

1	kategoria	— 17—30 lat
2	„	— 31—40 „
3	„	— powyżej 40 lat.

Dla kobiet:

1	kategoria	— 17—25 lat
2	„	— 26—30 „
3	„	— powyżej 30 lat.

C. GTO II stopnia przewiduje podział według tych samych kategorii, tylko nie od 17, lecz od 18 lat dla mężczyzn i dla kobiet. Zasady podziału na kategorie: im starszy jest zdający, tym łatwiejszą ma normę do zdawania.

W roku 1946 normy odznak GTO zostały jeszcze nieco zmodyfikowane: w tym celu z regulaminu odznaki wyeliminowane zosta-

ły normy nie odpowiadające w pełni celom odznaki. Podstawą do przeprowadzonych zmian były doświadczenia nabyte w czasie wojny.

W wyniku nowego opracowania i rewizji odznaka BGTO składa się z 4 norm obowiązkowych i 3 grup do wyboru: GTO I i II stopnia posiadają 5 norm obowiązkowych i 4 grupy do wyboru.

O tym, jak wielka jest popularność odznaki „GTO", świadczą dane na 1 I 1947, które wykazują, że odznakę GTO II st. otrzymało ponad 11 milionów obywateli, GTO II st. ponad 200 000, BGTO zaś ponad 3 miliony dzieci i młodzieży.



Mgr ELŻBIETA STOKŁOSA

O RUCHU SPORTOWYM I WYCHOWANIU FIZYCZNYM KOBIET

Zadaniem sportu jest nie tylko podniesienie sprawności, nie tylko doskonalenie mięśni, podniesienie zdrowia i powiększenie pojemności płuc, lecz również wywieranie wpływu na charakter i umiejętność współżycia w społeczeństwie.

Szczególnie sport doby dzisiejszej ma urabiać charakter, hartować wolę, rozwijać inicjatywę, uczyć zwalczać trudności itd.

Sport przyjmuje na siebie szczytne zadanie stworzenia nowego człowieka o lepszym zdrowiu i większej sprawności, człowieka, który stać się ma jak najwartościowszą jednostką społeczeństwa.

Z olbrzymich wartości sportu korzyści czerpią nie tylko mężczyźni, ale i kobiety.

Czy jednak w naśladownictwie mężczyzn — we wszystkich bez wyjątku sportach — nie kryje sią pewne niebezpieczeństwo dla kobiet, czy nie pociąga on za sobą utraty w mniejszym czy większym stopniu pewnych zalet, jak wdzięku, subtelności i delikatności, a więc cech tak ważnych dla kobiety?

Czy sport kobiet ma iść tymi samymi drogami, po jakich pewnym już krokiem maszerują naprzód mężczyźni i czy kobieta ma uprawiać te same co mężczyzna sporty?

Kobiecie różniącej się pod wielu względami od mężczyzny, jak np. strukturą fizyczną, a więc: postawą, układem kostnym, umięśnieniem, a dalej szybkością refleksu i działania ruchowego, nastawieniem psychicznym, wytrzymałością itd. — nie może odpowiadać wszystko to, co stosowne jest dla mężczyzny—choć natury kobiece są nader rozmaite.

Niekiedy spotykamy przecież kobiety wytrzymalsze i energiczniejsze niż niejeden mężczyzna. Mamy dobrze w pamięci np. kilka wspaniałych wyczynów pływackich kobiet w postaci przepłynięcia kanału La Manche (Amerykanka Gertruda Ederle, Szwedka Bauer czy Amerykanka Bleibtrey, która pobiła poprzednie rekordy męskie na tym dystansie), znamy pewne wypadki z narciarstwa, turystyki itd., że kobiety wytrzymałością przewyższały niejednego mężczyznę.

To jednak, że wypadki takie istnieją, nie upoważnia do wyciągania wniosku, że kobieta w sporcie może i powinna robić to samo co mężczyzna.

Ogólna zasada — co do uprawiania sportu — musi być dla kobiet inna. O ile bowiem celem mężczyzny w życiu jest przede wszystkim walka o byt, a w sporcie zdobywanie wyników i osięganie rekordów, to głównym dążeniem kobiety winno być podniesienie zdrowia i przygotowanie organizmu do przyszłej roli matki.

Gdy w sporcie mężczyzny najistotniejszymi formułami są: — prędzej, wyżej, mocniej, o tyle w sporcie kobiecym: wdzięk, estetyka, piękno ruchu, a dalej zręczność i pogoda ducha.

Czy rozważania nasze są słuszne, chętnie pragnęlibyśmy usłyszeć dyskusję kobiet na ten aktualny temat. Poruszamy go dlatego, ażeby sport kobiecy skierować na właściwe tory, ażeby kobiety pobudzić do zabierania głosu o sporcie na łamach prasy i zainteresować ogół kobiet tą dziedziną życia.

Stoimy w obliczu drugiej masowej imprezy sportowej, w obliczu powszechnego nauczania pływania. Za rozpowszechnieniem tej dziedziny podpisujemy się całkowicie. Jest to sport przecież dla kobiet najlepszy, najodpowiedniejszy i najzdrowszy.

Pierwsza masowa impreza odbyła się z okazji „Święta Pracy" w postaci „Biegu Narodwego". Sponad 309 tysięcy startujących osób, kobiet w tym Biegu wzięło udział zaledwie 15%. Na stosunki przedwojenne byłaby to ilość fantastyczna, gdyż wówczas — przed 10 laty — w całej Polsce nie startowało nawet tylu mężczyzn.

A jednak nie jesteśmy zadowolone z tegorocznego biegu. Było nas jeszcze mało, bardzo mało. Cyfra niespełna 50 tysięcy startujących kobiet — w dniu 2 maja — jakżeż blado wygląda przy 260 tysiącach startujących mężczyzn i przy około 5 milionach kobiet zdolnych do takiego wysiłku.

Jeśli było nas mało, to dlatego, że idea powszechnej kultury fizycznej, idea nowa nie zdołała dotrzeć jeszcze wszędzie oraz zakorzenić i przyjąć się w określonej formie, po drugie — i dlatego, że dystans biegu (1 000 m) był dystansem zbyt długim i że pozwolono na „walkę", na bieganie na wynik, na popisy indywidualne wyjątkowo uzdolnionych. Wiemy wprawdzie, że projektodawcy pierwszej masowej imprezy apelowali, ażeby kobiety biegały wyłącznie w zwartych zespołach — pod kierownictwem kapitanki drużyny, że projektodawcom chodziło przede wszystkim o to, ażeby kobiety przebiegły dystans truchcikiem, ażeby pokazały tylko, że są zdolne do pokonania trasy w tempie wolnym, to jednak — na skutek braku dokładnego sprecyzowania tego regulaminem (np. pod groźbą dyskwalifikacji zespół powinien przybiec w zwartej grupie do mety)— w wielu wypadkach urządzono z biegu kobiecego — wyścigi.

W przyszłym roku regulamin — pod tym względem — musi nadać biegowi kobiecemu inny charakter.

Przecież widok kobiety mdlejącej na trasie lub biegnącej resztkami sił i chwiejącej się na nogach nie jest dobrą propagandą sportu. A czyż wspaniale nie wyglądałyby kobiety biegnące razem w drużynie wolniuteńko, ale miękkim, sprężystym krokiem? Można biec w tempie normalnego nawet chodu, a jednak bieg taki będzie miłym, pięknym dla oka, jeśli jest tylko dobrze technicznie wykonany.

W przyszłym roku musimy pokazać, że czasu nie marnujemy wykazując się ładnym biegiem i dorównując tegorocznym wynikom ilościowym startujących mężczyzn.

W związku z całokształtem akcji masowych sportu nasuwa się mimowoli pytanie czy o sprawach sportu kobiecego nie powinny może w większym stopniu decydować kobiety same?

Czy konieczne, jak to jeszcze często—prawie zawsze się zdarza, mężczyzna musi kierować sportem kobiet, mężczyzna musi trenować kobiety, mężczyzna musi prowadzić drużyny kobiece?

Czy nie czas i pod tym względem na pewną zmianę?

Zaniedbana dziedzina

Sport i wychowanie fizyczne kobiet na wsi — właściwie nie istnieje. Tu i ówdzie czyniono nieśmiałe próby pozyskania wieśniaczek do sportu, jednak bez lepszego wyniku. A poruszenie i pobudzenie wsi naszej do sportu jest zagadnieniem wielkiej wagi.

Zdajemy sobie sprawę z ogromnych na tym polu trudności. Tam jednak, gdzie jest chęć i zapał, tam znajdzie się i właściwa droga. Wiemy, że odczuwa się wielki brak instruktorek w miastach, jakże więc znaleźć odpowiednie siły dochodzące czy dojeżdżające do wsi?

Należy jednak coś w tym kierunku uczynić...

Rozpoczętą przy „Biegu Narodowym“ akcję ruszenia wsi należy bezwzględnie kontynuować i spotęgować. Jeśli chodzi o zawodniczy sport kobiecy — którego nie jesteśmy zresztą wielkimi entuzjastkami — to stwierdzić wypada, że wieś jest źródłem nowych sił, że tam znajduje się zdrowy element, zdolny do najlepszych wyników.

Chcąc upowszechnić wychowanie fizyczne nie można nie poruszyć jednego zagadnienia — spopularyzowania go wśród młodych matek. Korzyść z tego będzie podwójna dla matki i dla dziecka. Każda matka dla swego dziecka uczyni wiele, jeśli nie wszystko, gdy wie, że wyjdzie to jej dziecku na zdrowie. Należy tylko w tym kierunku czynić właściwą propagandę i wskazać, jak matka ma z dzieckiem b a w i ą c s i ę — ć w i c z y ć.

Wielkie pole do popisu ma tu Polskie Radio, które, w specjalnych audycjach dla matki i dziecka, winno prowadzić odpowiednie ćwiczenia omawiając równocześnie różne w tej materii zagadnienia.

Najwłaściwszą porą do ćwiczeń dla matki i dziecka to godzina 9, 10, wtedy — kiedy matka ma najwięcej czasu i kiedy dziecko po wstaniu i zjedzeniu śniadania pragnie ruchu.

Audycje, jakie mamy na myśli, powinny obejmowaćć: ćwiczenia gimnastyczne, tańce, zabawy, ćwiczenia przygotowawcze do pływania, specjalne ćwiczenia piłeczkami i takie — w których malcy mogliby pokazać, że coś potrafią uczynić i zdziałać (ważny czynnik zainteresowania dziecka).

Dobrze przeprowadzone w całkowicie wolnym dla radia czasie— audycje, byłyby wielkim dobrodziejstwem dla tysięcy matek,

a przede wszystkim dzieci, a więc dla tych — na których oprzeć chcemy naszą przyszłość.

Oto ogólne uwagi na ten temat.

Reasumując powyższe podkreślamy, że celem kobiety w sporcie nie jest dążność do rekordu, a do zdrowia, piękna i wdzięku. Każda kobieta niechaj zaprawia się w gimnastyec i plastyce, lekkoatletyce, pływaniu, piłce ręcznej, tenisie, w szermierce, w turystyce: pieszej, wodnej, kolarskiej, w łucznictwie itd., a w zimie w narciarstwie i łyżwiarstwie. Zawsze i wszędzie jednak, czy to na sali, czy w pływalni, czy na szlakach turystycznych, niech ćwiczy — bawiąc się, niech przemierza wszystkie urządzenia nie męskim krokiem sportowym, a pełnym wdzięku i powabu — krokiem odpowiednim i właściwym tylko kobiecie.



Bylina fot. J. Mierzecka

Tkanina Olimpijska

LUDWIK DENISIUK

KONTAKTY INSPEKTORATU SZKOLNEGO W SPRAWACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Kontakty powyższe mają na celu stworzenie i zabezpieczenie jak najlepszych warunków dla potrzeb wychowania fizycznego w szkole podstawowej. Dotyczą one istytucyj i urzędów państwowych oraz organizacyj społecznych.

Jednym z zasadniczych warunków potrzebnych dla akcji wychowania fizycznego jest odpowiednio urządzone własne boisko o rozmiarach — jak podaje program — nie mniejszych niż boisko jordanki. W najgorszym wypadku będzie to dość obszerny plac przystosowany do możliwości prowadzenia ćwiczeń cielesnych.

Jak zdobyć wspomniane boisko?

Poważne rozwiązanie daje dekret z dnia 6 września 1944 r. o przeprowadzeniu reformy rolnej, który w artykule 1 ust. 2-d mówi: „przeprowadzenie reformy rolnej obejmuje: zarezerwowanie odpowiednich terenów dla szkół" i w art. 16 „przy wypracowaniu planu podziału pewna część ziemi zostaje nie podzielona... dla szkół rolniczych i powszechnych".

W oparciu o wspomniany dekret inspektorzy szkolni powinni wystąpić z wnioskami do właściwych urzędów o przydział gruntów dla potrzeb szkół. W razie napotkania trudności z pomocą im przyjdą odpowiednie samorządy terytorialne. Uzyskane boisko winno być udostępnione do korzystania zrzeszeniom i organizacjom młodzieżowym, gdyż dzięki temu, m. in., zaistnieją większe możliwości, wspólnym wysiłkiem szkoły i organizacji, odpowiedniego urządzenia boiska.

Tym sposobem zachodzi potrzeba nawiązania kontaktu w zakresie zabezpieczenia boisk z merytorycznymi urzędami (ziemskimi). Kontakt ów głównie należy do obowiązków i kompetencji inspektora szkolnego, w mniejszym stopniu powiatowego instruktora wf, rola którego raczej ograniczy się do wytypowania wielkości boiska, miejsca, położenia, użytkowania itp. (strona techniczna).

Jak wiadomo praca szkół opiera się na ścisłym współdziałaniu z samorządem terytorialnym w zakresie potrzeb oświatowych. Takim specjalnym organem samorządu terytorialnego powołanym do współdziałania z władzami szkolnymi i dla wypełnienia zadań w za-

kresie realizacji powszechnego nauczania i dokształcania, zakładania, utrzymywania i budowy publicznych szkół powszechnych i dokształcających oraz dla wykonania innych prac, podejmowanych przez samorząd terytorialny w dziedzinie oświaty, kultury i zdrowia — jest gminna i powiatowa komisja oświatowa.

Ustawa z dnia 3 I 1946 r. o zmianie ustawy z dnia 11 IX 1944 r. o organizacji i zakresie działania rad narodowych wprowadza do artykułu 17 § 1 o brzmieniu: Rady narodowe powołują stałe komisje: finansowo - budżetową, *oświatową* i kontroli.

Komisja oświatowa na szczeblu gminnym składa się:

1. z przewodniczącego będącego członkiem prezydium danej rady,
2. 2 członków rady oraz z głosem doradczym: a) nieuczyciela szkoły powszechnej i b) dyrektora szkoły średniej delegowanego przez Zarząd Ogniska ZNP.

Na szczeblu powiatowym, poza przewodniczącym i trzema członkami danej rady, wchodzi z głosem doradczym:

a) inspektor szkolny lub jego zastępca,
b) jeden nauczyciel publicznej szkoły powszechnej oraz dyrektor szkoły średniej delegowany przez Zarząd Oddziału ZNP.

Ponadto, na zaproszenie przewodniczącego, mogą brać udział m. in. kierownicy szkół powszechnych, przewodniczący komitetów szkolnych i inni pracownicy oświatowi.

Uchwała Prezydium KRN z dnia 16 lipca 1946 r. w sprawie zakresu działania Komisyj Oświatowych Rad Narodowych precyzuje kompetencje komisyj oświatowych, do których należy „stawianie wniosków do budżetu i opiniowanie preliminarzy budżetowych w dziale oświaty i kultury"... „Nadzór nad prawidłowym wydatkowaniem funduszów przewidzianych w budżecie danego samorządu na cele oświaty i kultury. Stawianie wniosków i opiniowanie wszelkich spraw kulturalno - oświatowych mających być przedmiotem uchwał organów ustrojowych danego samorządu, a w szczególności: a) współdziałanie w organizowaniu i prowadzeniu utrzymywanych przez samorząd terytorialny szkół oraz instytucyj oświatowych, wychowawczych i zdrowotnych jak m. in. przedszkola... poradnie szkolne, *boiska i urządzenia sportowe itp.*"... „Inicjowanie i współdziałanie w organizowaniu dla publicznych przedszkoli i szkół powszechnych opieki nad zdrowiem uczniów oraz nad zapewnieniem odpowiednich warunków higieniczno - sanitarnych pomieszczeń i *terenów szkolnych* itp.

Istnieją więc duże możliwości poczynienia pewnych zabezpieczeń na akcję wychowania fizycznego w budżetach samorządu terytorialnego.

Gwarancję zatwierdzenia budżetu gminy wiejskiej lub miejskiej daje skład personalny powiatowej komisji oświatowej, do której obowiązku należy nie tylko opiniowanie preliminarzy budżetowych powiatowego związku samorządowego w działach oświaty i kultury, ale także opiniowanie odnośnych działów budżetów gmin wiejskich i miast nie wydzielonych powiatowych związków komunal-

nych. Wprawdzie nauczyciele i inspektor szkolny biorą udział w posiedzeniach komisyj oświatowych z głosem doradczym, to niemniej bez wysłuchania tychże osób nie może zapaść w komisji żadna uchwała. „Uchwała powzięta z pominięciem wymienionych osób lub wbrew ich opinii winna być umotywowana i skierowana przez właściwą władzę szkolną do rozpatrzenia przez prezydium właściwej rady narodowej".

A więc inspektor szkolny jako nie głosujący może zawsze szukać u odpowiednich władz uwzględnienia sprawy, którą reprezentuje. Wydaje mi się, że wymienione uprawnienia dają poważne prerogatywy czynnikowi pedagogicznemu, zawodowemu i urzędowemu, które muszą być całkowicie wykorzystane dla zapewnienia szkołom warunków higieniczno - sanitarnych pomieszczeń, terenów szkolnych na place i boiska oraz sprzętu i urządzeń niezbędnych do prowadzenia akcji wychowania fizycznego w szkole. Naturalnie ważną rzeczą jest dobór ludzi delegowanych do komisyj oświatowych. Na tym odcinku inspektorzy szkolni winni ściśle współpracować z Zarządami Ognisk i Oddziałów Powiatowych ZNP, by po wspólnym uzgodnieniu delegować do gminnych i powiatowych komisyj oświatowych wychowawców, nauczycieli, kierowników i dyrektorów szkół posiadających znajomość problemów, potrzeb i przepisów szkolnych do objektywnej oceny gospodarki związków samorządowych oraz ich możliwości realizacyjnych w zakresie ustawowych świadczeń na rzecz szkolnictwa i oświaty oraz dających gwarancję, że dzięki ich postawie społecznej i wpływowi w środowisku głos ich będzie istotnie głosem doradczym oraz budzącym zdrową inicjatywę w zakresie działalności przewidzianej dla komisyj oświatowych. Jedynie aktywny udział członków i delegowanych w pracach komisyj oświatowych, w szczególności zainteresowanie się budżetem związków samorządowych, bacząc, by zamieszczone w nim pozycje na utrzymanie szkolnictwa, akcję zdrowotną i wychowanie fizyczne były wystarczające i celowo użytkowane — naturalnie w oparciu o gruntowną znajomość gospodarki finansowej samorządu oraz możliwości świadczeń związków komunalnych na rzecz szkolnictwa i oświaty — zapewnia wydobycie kwot na wspomniane potrzeby.

Kwestią inwencji delegatów komisyj jest znalezienie odpowiednich źródeł w ramach obowiązujących ustaw, zwłaszcza na nadzwyczajne wydatki związane z budową i remontem sal gimnastycznych oraz na inne potrzeby wychowawczo - zdrowotne w szkole.

Inspektorzy szkolni i powiatowi instruktorzy wychowania fizycznego są szczególnie zainteresowani działalnością na odcinku omawianym samorządu terytorialnego, a zwłaszcza gmin, które ustawowo powoływane są — jak podaje Instrukcja w sprawie przepisów tyczących komisyj oświatowych, rad narodowych — do stworzenia podstaw materialnych dla szkolnictwa i oświaty. W związku z tym powinni śledzić pracę wszystkich komisyj oświatowych w powiecie i służyć radą i wskazówką nauczycielom wchodzących w ich skład.

Winni baczną zwracać uwagę, by uwzględniano w budżetach odpowiednie pozycje na potrzeby wychowania fizycznego.

Praca w komisjach oświatowych nakłada obowiązek współpracy z radami narodowymi, prezydiami rad narodowych oraz z władzami wykonawczymi: wójtem, burmistrzem czy prezydentem miasta oraz starostą.

Współpracując należy pamiętać, że poprzez kontaktowanie się osobiste, bezpośrednie, częstokroć można więcej zdziałać niż przez poprzestawanie na załatwianiu spraw „sposobem papierkowym".

Ustawa z dnia 25 lutego 1948 r. o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży oraz organizacji spraw kultury fizycznej i sportu powołuje, dla ustalenia ogólnych wytycznych powszechnego przysposobienia młodzieży, rozwoju kultury fizycznej i sportu oraz czuwanie nad ich wykonaniem, Naczelną Radę dla Spraw Młodzieży i Kultury Fizycznej oraz wojewódzkie i powiatowe (miejskie) rady dla spraw młodzieży i kultury fizycznej. Następnie dla bezpośredniego kierownictwa powszechnym przysposobieniem młodzieży tworzy powszechną organizację przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysp. wojskow. młodzieży „Służba Polsce" z głównym organem pod nazwą „Główna Komenda Służby Polsce" i jej odpowiednikami na szczeblu wojewódzkim, powiatowym (miejskim) i gminnym. Wreszcie w celu bezpośredniego kierowania sprawami kultury fizycznej i sportu powołuje Główny Urząd Kultury Fizycznej, wojewódzkie urzędy kultury fizycznej oraz powiatowe inspektoraty kultury fizycznej.

Jakie są wskazane kontakty z organami wymienionych instytucyj na szczeblu powiatowym mające w następstwie dopomóc w szkole do zaopatrzenia się w sprzęt i urządzenia do wf?

Wyobrażam sobie, iż należy nawiązać jak najściślejszy kontakt z odpowiednimi radami dla spraw młodzieży i kultury fizycznej oraz powiatowymi i gminnymi komendami „Służby Polsce". Aczkolwiek Powszechna Organizacja „SP" — jak to wynika z ustawy — głównie interesuje się młodzieżą od 16 lat do 21, to jednakże zachodzi potrzeba uzgadniania kwestii korzystania z urządzeń i sprzętu już istniejących oraz nowozainwestowanych w ramach „Służby Polsce". Komendant Główny „Służby Polsce" w wywiadzie udzielonym prasie powiedział: „W dziedzinie wychowania fizycznego mamy bardzo wiele do zrobienia. W wychowaniu fizycznym musi brać udział cała młodzież i sport musi nabrać charakteru masowego. Dlatego też pierwszym etapem naszej pracy w tym kierunku będzie doprowadzenie go do najdalszych zakątków kraju, a przede wszystkim na wieś. Już w tym roku własnymi siłami młodzież budować będzie boiska sportowe i place gier „SP", okaże zaś pomoc dostarczając sprzętu sportowego. — „To są słowa wiążące i posiadające doniosłą wagę z punktu widzenia potrzeb szkoły. Rola Powszechnej Organizacji „SP" w miarę przejmowania agend będzie wzrastać i wzrasta z dnia na dzień. Stąd też nie wyobrażam sobie Inspektoratu Szkolnego, który by nie dążył do nawiązania kontaktu z odpowiednimi Komendami „Służby Polsce".

Podobnie nadzwyczaj owocna w następstwa okaże się współpraca z powiatowym inspektorem kultury fizycznej. Jak wynika

z ustawy, do zakresu działania urzędów kultury fizycznej między innymi należy: (art. 28, ust. 5) "Czuwanie nad należytym i celowym wykorzystaniem sprzętu i urządzeń, służących celom kultury fizycznej i sportu, oraz kontrola należytego rozdziału sprzętu nowowyprodukowanego".

Nowowyprodukowany sprzęt będzie rozprowadzany w teren poprzez powiatowe inspektoraty kultury fizycznej, które są przedłużonym ramieniem wojewódzkich urzędów kultury fizycznej. Następnie sprzęt i urządzenia sportowe dotychczas nie wykorzystane należycie, będące w dyspozycji jednej organizacji czy instytucji, również zostaną udostępnione do publicznego użytku. Przede wszystkim chodzi tutaj o boiska czy obiekty sportowe (np. ośrodki sportowe, przystanie wioślarskie, sale gimnastyczne wraz z urządzeniami, korty tenisowe itp.). W oparciu o ustawę Urząd Kultury Fizycznej może ingerować nawet na teren szkoły w wypadku karygodnych zaniedbań. Ale również wielkie kompetencje Głównego Urzędu Kultury Fizycznej mogą być wykorzystane dla celów zabezpieczenia już istniejących i doprowadzenia do stanu używalności obiektów szkolnych wymagających remontu oraz zaopatrzenia w sprzęt.

Wojewódzkie Urzędy Kultury Fizycznej powołują między innymi referaty wf dzieci do lat 16. Fakt ten nakłada na Urząd Kultury Fizycznej obowiązek zaopiekowania się młodzieżą w sensie zabezpieczenia im odpowiednich warunków dla rozwoju fizycznego. Trudno mi w tej chwili sprecyzować i nakreślić zadania referatu. Jednakże sam fakt powołania nakłada na Urząd Kultury Fizycznej obowiązek, z którego niewątpliwie wywiąże się z korzyścią dla akcji omawianej. Nakłada to również obowiązek na powiatowego instruktora wych. fiz. ścisłej współpracy z referatem wych. fiz.

Poza tym w Wojewódzkich Urzędach Kultury Fizycznej zostają powołane referaty wych. fizycznego dla „SP" i szkół. Zadaniem tego referatu jest przygotowanie programów w zakresie akcji szkoleniowej w „SP" oraz szkolenie instruktorów dla szkół podstawowych. Szkolenie będzie bezpośrednio podejmowane przez Urzędy Kultury Fizycznej, prawdopodobnie przy ścisłej współpracy Ministerstwa Oświaty na odcinku szkoły lub też będą one służyły pomocą Ministerstwu Oświaty organizującemu kursy szkoleniowe.

Poza tym Urzędy Kultury Fizycznej będą organizowały imprezy sportowe oraz udostępniały młodzieży oglądanie imprez itd.

Reasumując: — Wojewódzkie Urzędy Kultury Fizycznej świadczą w zakresie: a) organizowania kursów wychowania fizycznego, b) udzielania instruktorów, c) pomocy w sprzęcie, d) udostępniania boisk i obiektów sportowych, e) organizowania imprez sportowych, f) umożliwiania młodzieży wzięcia udziału w widowiskach.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z daleko idącego powiązania, zazębiania się interesów szkoły z interesami Urzędu Kultury Fizycznej na odcinku wychowania zdrowego pokolenia.

To są wspólne interesy i wynikający stąd nakaz wzajemnej współpracy.

Poza tym bardzo wskazana jest współpraca z wojskiem — ściślej z pionem „Sportu w wojsku“. Wojsko demokratyczne przychodzi chętnie z wszelką pomocą szkole. Również należy się spodziewać pomocy i w tej sprawie. Świadczenia mogą być wzajemne: szkoła wojsku oświatę, a wojsko szkole pomoc w zakresie wychowania fizycznego.

Podobnie zalecana jest współpraca z pionem „Sportu świata pracy“ w miastach i z pionem „Sportu wsi“ na wsi. Związki Zawodowe mają mocną postawę finansową, a stąd duże możliwości. Również bardzo realne korzyści będzie mieć współpraca ze Związkiem Samopomocy Chłopskiej, która może znaleźć swój wyraz w postaci inwestycyj boiskowych udzielonych w formie wykonanej pracy fizycznej lub np. budowie urządzeń, czy wyrobie sprzętu itp. Analogicznie rzecz się przedstawia ze współpracą z organizacjami młodzieżowymi, a w szczególności z ZHP, którego bazą jest młodzież szkół podstawowych.

Nie omawiam potrzeby współpracy z „Ogniskami Metodycznymi“, „Ośrodkami dydaktycznymi“, kołami opiek rodzicielskich, gdyż ona jest naturalną konsekwencją pracy w szkole.

Natomiast pragnę podkreślić potrzebę współpracy z zarządami partyj politycznych. Sekretarze i prezesi zarządów powiatowych posiadają duże możliwości, dzięki którym mogą walnie przyczynić się do polepszenia warunków wzrastania dziatwy szkolnej, w sensie udzielenia pomocy w rozbudowie pomieszczeń higieniczno-sanitarnych, inwestycyj boiskowych itp. Inspektorat Szkolny współpracując z omawianymi czynnikami niewątpliwie poprawi warunki wf, które zabezpieczą możliwość pełnych osiągnięć zarówno natury zdrowotnej, jak wychowawczej. Kontakt ten konieczny jest tym bardziej, że w wielu mniejszych ośrodkach pewne urządzenia higieniczne i techniczne planowane muszą być wspólnie dla potrzeb szkoły, jak społeczeństwa dorosłego, w myśl zasady powszechności wychowania fizycznego.

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

W OBLICZU DRUGIEJ MASOWEJ IMPREZY SPORTOWEJ

Sport polski w ciągu bieżącego roku zmienił kierunek i wraz z tym zmienia powoli swoje oblicze.

O ile do tej pory sport rozwijał się pod egidą tej części hasła olimpijskiego, któremu na imię „w y ż e j" — rekord — to obecnie stara się on przede wszystkim o wciągnięcie do swego grona m a s.

Sport doby dzisiejszej wnosi do życia wspaniałe hasło odrodzenia fizycznego ludzkości, odrodzenia — którego dokonać można jednak tylko w drodze jak największego rozpowszechnienia ćwiczeń cielesnych szerokich mas ludności miejskiej i wiejskiej.

Ważnym czynnikiem społecznym odgrywającym również poważną rolę w wychowaniu młodych pokoleń jest on tylko wtedy, gdy uprawiany jest powszechnie. Jeśli bowiem ćwiczeniom fizycznym oddawać się będzie tylko garstka zapaleńców, wpływ ich na zdrowie narodu będzie minimalny.

Toteż troska o przenikanie sportu w głąb — wszędzie, jak Polska długa i szeroka — jest jedną z najpilniejszych i największych.

Chcąc poruszyć całe społeczeństwo w kierunku racjonalnej kultury fizycznej przystąpiono w tym roku po raz pierwszy do urządzania masowych imprez sportowych.

Pierwsza — rozegrana z okazji „Święta Pracy" — w postaci Biegu Narodowego, wykazała, że nastawienie narodu do pracy twórczej i w dziedzinie wychowania fizycznego obejmuje coraz szersze kręgi.

Biegi Narodowe przekonały nas, z jakim zrozumieniem oraz jak życzliwie i radośnie ustosunkowało się społeczeństwo do masowych poczynań sportowych.

Toteż nie przebrzmiały jeszcze echa pierwszej imprezy, która zgromadziła na starcie ponad 300 000 kobiet i mężczyzn, a oto Główny Urząd Kultury Fizycznej przystąpił do drugiej akcji, do masowej nauki pływania, ażeby wielokrotnie powiększyć grono umiejących pływać.

Rzek, stawów, jezior nie brak na naszych ziemiach, ale dobrodziejstwa ich dla setek tysięcy i milionów nie były dotąd należycie wykorzystane, choć pływanie daje zdrowie, radość życia i jest źró-

dłem pogody i energii. Nie ma sportu bardziej wszechstronnie rozwijającego ciało, wyrabiającego równie harmonijnie wszystkie mięśnie i równie dodatnio wpływającego na płuca i serce jak właśnie pływanie.

Dzięki temu, że jest ono sportem w całym tego słowa znaczeniu, jest *idealnym ćwiczeniem* z punktu widzenia wychowania fizycznego, jest też czynnikiem stanowiącym niekiedy o bezpieczeństwie i życiu jednostek.

Od nieopanowania tego czy innego sportu, jak np. od nieumiejętności grania w piłkę nożną, nie zginął jeszcze nikt. Od nieumiejętności pływania, giną w całym kraju w ciągu roku setki — jeśli nie tysiące — ludzi. Jedynym racjonalnym sposobem przeciwdziałania tym wypadkom jest doprowadzenie do tego, ażeby każdy zdrowy człowiek umiał pływać.

Tę umiejętność ma dać każdemu obywatelowi szkoła, fabryka, wojsko, wszystkie kursy, obozy, kolonie itd. Na jakimkolwiek kursie czy obozie sportowym, jak np. piłkarskim, bokserskim itd., należy wprowadzić obowiązkowe pływanie. Opowiadania o szkodliwym wpływie pływania na wyniki i kondycję — jeśli tylko nie przebywa się zbyt długo w wodzie — należą do przeszłości.

Dziś rekordziści różnych dziedzin sportowych, jak np. lekkoatletyki itd. rozkoszują się pływaniem. Były rekordzista świata, Szwed Anderson (również Hägg) — który na 1 500 m miał czas o 10 sek. lepszy od naszego mistrza olimpijskiego—Janusza Kusocińskiego, mógłby rywalizować z czołowymi naszymi pływakami.

Wartość i znaczenie pływania — dla siebie, dla swego zdrowia, dla utrzymania swej sprawności — rozumie wielu, jeśli nie wszyscy. A jednak dopiero dziś przystępuje się do masowej akcji nauki pływania. Przed wojną istniał np. piękny przepis obowiązku nauki pływania w szkole. Istniał jednak tylko na papierze, gdyż w olbrzymiej większości wypadków nie był realizowany.

Stąd też mamy takie anomalia, że tysiące maturzystów nie potrafi pływać. Nie posiadło i tej umiejętności również wielu żołnierzy i oficerów, choć każdy z nich powinien nie tylko pływać ale umieć wyratować tonącego.

Gdyby dziś przeprowadzić statystykę, okazałoby się, że tylko nikły procent naszej ludności pływa.

Toteż, gdy kiedyś spytano Dyrektora Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, inż. Tadeusza Kuchara, jaka jest najpilniejsza potrzeba sportowa w Polsce, odpowiedział bez wahania: r o z w ó j p ł y w a c t w a.

Począwszy od 1 lipca przystąpił Główny Urząd Kultury Fizycznej — przy ścisłej współpracy z Ministerstwem Obrony Narodowej, Ministerstwem Oświaty, Powszechną Organizacją „Służba Polsce", Związkową Radą Kultury Fizycznej i Sportu przy Komisji Centralnej Związków Zawodowych, przy współpracy „Gwardii", Związku Samopomocy Chłopskiej, Centralnej Komisji Jedności Mło-

dzieżowej, Związku Harcerstwa Polskiego, Polskiego Związku Pływackiego oraz Klubów i Organizacji Sportowych *do masowej akcji nauki pływania w formie kursów dochodzących.*

Każdy więc chcący pływać — nauczy się pływać. Niezależnie od kursów na wszystkich basenach i pływalniach, odbywać się będą specjalne próby sprawności pływania, próby polegające na przepłynięciu 50 m stylem dowolnym i w dowolnym czasie. Próby te dadzą jasny pogląd na stan naszego pływactwa. Przystępując do akcji GUKF rzucił hasło: *„Milion ludzi pływa"*.

Czy liczba ta zostanie przekroczona, pokaże niedaleka przyszłość. Zakończenie akcji na ten rok nastąpi w dniu 1 września. Polska kultura fizyczna stoi w obliczu wielkiej próby...

Czy jednak wszędzie są warunki odpowiednie do nauki pływania, ażeby akcję można było przeprowadzić?

Bez wątpienia — nie wszędzie. Przy odrobinie jednak szczerej chęci i dobrej woli — na pobliskim jeziorze czy rzece (a nawet stawie) urządzić będzie można jak najskromniejszymi środkami prosty basen. Za punkt ambicji powinni sobie postawić wszyscy kierownicy jakichkolwiek zakładów pracy, wszyscy posiadający kontakt z młodzieżą, wszystkie organizacje i związki, wreszcie — co najważniejsze — wszystkie zarządy miast, ażeby stworzyć do nauki pływania możliwe warunki. To jest ich moralny obowiązek.

Pływaniem muszą zainteresować się wszyscy, a uczyć pływania należy od podstaw, od najmłodszych, od dzieci. Kto raz nauczy się pływać, ten zawsze w ciepły dzień letni wybierze się nad wodę.

Propagowanie sportu wśród starszych — jeśli nie zamaskowało się w nim za młodu — nie zawsze odniesie pożądany skutek. Robotnik, wieśniak, czy ktokolwiek po trzydziestce uzna i zrozumie potrzebę umiejętności np. pływania, ale nie łatwo namówić i przekonać go do nauki czy do wciągnięcia kostiumu kąpielowego.

Rozpoczynanie nauki od dzieci — oto naczelne zadanie obecnej akcji pływania.

Każda matka, każdy ojciec ucząc dzieci swoje pływać dają im wielki skarb, skarb posiadający niekiedy olbrzymią wartość, gdyż decydując o ich życiu. Dlatego też obowiązkiem każdego rodzica chcącego swoje dziecko wychować musi być troska o przyswojenie mu umiejętności pływania.

Nie umieć pływać jest pewnego rodzaju kalectwem. W niektórych państwach wstydem jest przyznać się, że nie umie się pływać, tak samo jak gdyby nie umiało się czytać.

Odpowiedni instruktor, przodownik, pływak, którzy uczyć mogą pływania, znajdą się wszędzie.

Nasza literatura sportowa — jeśli chodzi o tę dziedzinę — jest dość bogata, tak że nie trudno zapoznać się z metodyką i ze sposobem uczenia względnie nauczenia się pływania.

Dobrze zorganizowane i przeprowadzone imprezy propagandowe, pokazy publiczne — możliwie bezpłatne, tak ażeby były dostęp-

ne dla szerokich warstw społeczeństwa — odegrają i w tym kierunku poważną rolę. Program pokazów winien być tak ułożony, ażeby widzowie wynieśli z nich jak najwięcej korzyści i powinien zawierać:

a) metodykę nauki pływania,

b) pokazy różnych stylów,

c) zasady ratownictwa przeprowadzone w wodzie wraz z objaśnieniami,

d) ewentualne skoki do wody.

Odpowiednie imprezy masowe „wpław przez rzekę" będą dość ważnym czynnikiem składowym propagandy pływania, którą należy poza tym prowadzić w prasie codziennej pod postacią różnych artykułów popularnych, krótkich haseł itd.

Zachodzi teraz pytanie, czy i sport zawodniczy wyniesie z masowej akcji pływania jakąś korzyść?

Bez wątpienia tak. Przecież z setek tysięcy młodzieży — która nauczy się pływać — tysiące doskonalić się będą w tej umiejętności, tysiące, które nie tylko zasilą, ale ilościowo zarzucą obecne — słabe kadry zawodników i pokonają je na głowę. To będzie prostym następstwem stanu rzeczy.

A jednak są tacy, którzy tego nie rozumieją. Na konferencji w Warszawie w sprawie masowej akcji pływania przedstawiciel Związku Pływackiego oświadczył, że akcja masowego pływania, to akcja wyłącznie wychowania fizycznego i że zawodniczy sport pływacki cała ta akcja mało interesuje. Polski Związek Pływacki jest wprawdzie instytucją czysto sportową, opiekującą się sportem (zawodniczym) pływackim, a tylko pośrednio pływaniem utylitarnym.

Sport rekordowy opiera się na doborze, selekcji. Eliminuje jednostki słabsze, tworzy elitę. Obchodzi go przede wszystkim — rekord, mistrzostwo.

Z mas, z setek tysięcy łatwiej jednak wybierać przyszłych mistrzów i rekordzistów niż ze szczupłego grona jednostek.

Dlatego sprawa masowej akcji nauki pływania nie może być obojętną dla Związku Pływackiego. Głos z centrali Związku, który podaliśmy wyżej, jest na szczęście głosem odosobnionym, wyjątkowym. Bo oto z terenu nadchodzą (z Okręgowych Związków Pływackich) bardziej radosne meldunki, że tamtejsi działacze czekali już długo na akcję zakrojoną na taką skalę, która wreszcie ruszy polskie pływanie z miejsca i dlatego też ofiarują wszystkie swoje siły, całe swoje doświadczenie, wszystkich instruktorów, cały swój wolny czas dla sprawy powszechnej nauki pływania.

Dziś wreszcie — dzięki wielkiemu poparciu czynników rządowych — formuła: przez ilość do wyżyn wyników rekordowych przyjmie realne kształty.

Na razie uruchamia się tysiące ośrodków nauki pływania czyli innymi słowy tysiące szkół powszechnych, ażeby nie było w tej dziedzinie analfabetów.

Za rok, dwa przyjdzie kolej na uniwersytety w dziedzinie pływania, na specjalne wyższe szkoły dokształcające, na luksusowe baseny pływackie, na specjalne kursy skoczków do wody, piłki wodnej itd.

Jutro — zadowolimy się — gdy wszyscy będą pływać. Pojutrze jednak nam to już nie wystarczy i zwrócimy uwagę na dalsze etapy doskonalenia się: na pływanie „motylkiem", na piękne skoki do wody, na rekordy nie tylko krajowe opierające się jednak na zdrowym, silnym fundamencie setek tysięcy, a bodajże i milionów pływających. Stać nas będzie na to, gdy wspólnym wysiłkiem z zapałem weźmiemy się do pracy.

STANISŁAW SOSNICKI

SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE NA BLISKIM WSCHODZIE

Niewiele mówi się u nas w Polsce o sporcie i wychowaniu fizycznym w krajach Bliskiego Wschodu, siłą przyzwyczajenia ograniczając się jedynie do państw europejskich i kontynentu amerykańskiego. Musimy jednak zdać sobie sprawę, że i w tej części świata, na przestrzeni ostatnich lat, poczyniono duże postępy tak w rozwoju wychowania fizycznego, jak i sportu dążąc wielkimi krokami do wyrównania różnic rozwojowych z Europą i Ameryką.

Kraje takie, jak: Turcja, Egipt, Iran, Syria, Liban i Palestyna doszły w pewnych gałęziach sportu do poziomu, który pozwala im na nawiązanie równej walki, wielokrotnie z dużym powodzeniem, z ich partnerami europejskimi i amerykańskimi. Z wymienionego zespołu krajów Bliskiego Wschodu na pierwszy plan wysuwają się Egipt i Turcja. Egipt w spotkaniach z zagranicą osiągnął niejedne sukcesy w pływaniu, piłce nożnej i tenisie, Turcja natomiast w zapaśnictwie, boksie i również w piłce nożnej.

Ruch sportowy pomiędzy krajami Bliskiego Wschodu wzmógł się ostatnio wcale pokaźnie, poza tym szereg przedstawicieli sportu włoskiego, greckiego, francuskiego, angielskiego, amerykańskiego, szwedzkiego, węgierskiego oraz czechosłowackiego gości często w tych krajach, zwłaszcza w Turcji. Polska utrzymywała przed wojną stosunki sportowe z Turcją, nasi piłkarze bywali gośćmi w Stambule, a tureccy w Polsce.

Turcja w zespole państw Bliskiego Wschodu wykazała w ostatnich latach najwięcej wysiłku w kierunku likwidacji zaniedbania lat minionych w rozwiązaniu zagadnienia wychowania fizycznego i sportu w sensie jego umasowienia i zracjonalizowania. Patrząc z bliska w ostatnich dwóch latach mego pobytu w Ankarze na wysiłek odpowiednich czynników tureckich, zmierzających do postawienia wychowania fizycznego i sportu na należytym poziomie, pragnę w krótkim zarysie zobrazować historię, linie rozwojowe i obecny stan tej dziedziny życia Turcji.

Tradycja wychowania fizycznego była głęboko zakorzeniona w prastarej cywilizacji tureckiej w Małej Azji i niejednokrotnie można ją było obserwować w przebiegu historii Turcji. Położenie geograficzne kraju i trudne warunki życia zmusiły dawnych Turków

do pędzenia żywota wśród stałych walk. Aby utrzymać swą gotowość bojową, ćwiczyli się oni w walce na szable i włócznie, w strzelaniu z łuku i jeździe konnej. Broń ta i zlanie się w jedną całość jeźdźcy i wierzchowca tworzyły z Turków w swoim czasie legendarnych jeźdźców zwanych janczarami.

Od XI do XVII wieku w armii tureckiej, która odegrała decydującą rolę w tworzeniu i rozwoju imperium tureckiego oraz wśród Korpusu Janczarów stanowiącego główny ośrodek tej armii, wychowanie fizyczne było ustaloną częścią składową życia codziennego żołnierza tureckiego.

W większych ośrodkach miejskich, jak: Bursa, Stambuł, Edirne (Adrianopol) itd., pola wyścigowe i miejsca, przeznaczone dla strzelania z łuku, stały się prawdziwymi wojskowymi stadionami sportowymi jak np. „Tekkes" dla atletów i łuczników.

Podstawowym celem i jedynym dążeniem wszystkich było wówczas hartowanie młodzieży, rozwijanie ducha bojowego i tworzenie zastępów dobrych bojowników.

Z punktu widzenia wychowania fizycznego, w obecnym tego słowa znaczeniu, należy podkreślić, że zagadnienie całe było traktowane jednostronnie i prawie wyłącznie dla potrzeb armii. Jedyną instytucją, jak twierdzą Turcy, która nosiła pozory organizacji sportowej i która odegrała poważną rolę w dawnym społeczeństwie tureckim, była „Organizacja Straży Pożarnej", rodzaj związku młodzieży stanowiący pierwszy zalążek społeczno - sportowy w Turcji. Wśród drewnianych zabudowań starego Stambułu bardzo często wybuchały groźne pożary i młodzież tworzyła związki dzielnicowe dla walk z klęską pożogi. Czwórki młodzieży, dźwigając na ramionach sikawki przeciwpożarowe opakowane w drewniane skrzynie, przebiegały szybkim krokiem nieraz nawet dalekie przestrzenie, gdyż każda drużyna dzielnicowa uważała za punkt honoru jak najwcześniej przybyć na miejsce pożaru.

Narodowi tureckiemu nie jest obcy duch sportowy, jak to się powszechnie podkreśla obecnie w Turcji. Walka wręcz, zawody konne, rzut oszczepem, jak również tańce narodowe stanowią dzisiaj główną rozrywkę podczas wesela na wsi podtrzymując w ten sposób ciągłość tradycji narodowej.

Po głębokich przemianach społecznych, jakie nastąpiły po rewolucji francuskiej, powstała w Turcji, równolegle z ruchem zapoczątkowanym na całym świecie, nowa koncepcja wychowania fizycznego.

Ruch sportowy, a ściślej mówiąc wychowanie fizyczne, oparte na metodycznej gimnastyce, rozpoczęło się w Turcji w ostatnim dwudziestoleciu XIX wieku, kiedy to wprowadzono program szkół francuskich w Liceum Galatasaray w Stambule. Nowy ten okres zapoczątkowany przez specjalnie w tym celu sprowadzonego profesora Francuza zachęcił i inne szkoły cywilne i wojskowe. Liczba jednak adeptów wychowania fizycznego była w owym czasie niewielka. Sytuacja zmieniła się dopiero po zmianach konstytucyjnych 1908 roku, kiedy gimnastykę racjonalną według systemu Jean

Amors wprowadzono w szkołach. Rząd turecki wysłał w tym czasie do Sztokholmu jednego z wychowanków francuskiej metody gimnastycznej Selim Sirri Tarcana, który przez dwa lata uczęszczał do Królewskiego Głównego Instytutu Wychowania Fizycznego. Po jego powrocie do Turcji w 1911 roku rozpoczął się nowy okres w dziedzinie wychowania fizycznego, które oparto na nowej metodzie szwedzkiej. Poczynając od tego okresu, wychowanie fizyczne znalazło szersze miejsce w programach szkół.



Stadion w Ankarze podczas Święta Młodzieży

Po raz pierwszy na porządku dziennym znalazło się w Turcji zagadnienie stworzenia Instytutu Wychowania Fizycznego. W pracach przygotowawczych nad szeroką rozbudową wychowania fizycznego dużą rolę odegrał Selim Sirri Taracan, pionier nowej metody szwedzkiej. On to reprezentował Turcję na VII Międzynarodowym Kongresie Wychowania Fizycznego w Brukseli w 1935 roku. Możliwości techniczne i gospodarcze tego okresu były jednak niedostateczne dla szybkiego rozwoju nowego ruchu, poza tym był szalony brak odpowiednich organizacyj i należycie wyszkolonych instrukto-

rów. Mimo to okres od 1911 do 1923 roku, a więc okres pierwszej wojny światowej i walk o niepodległość Turcji, uzyskał, że wychowanie fizyczne jest zagadnieniem państwowej wagi.

Wśród rozmaitych pozaszkolnych organizacyj sportowych, które zaczęły powstawać po zmianach konstytucyjnych 1908 roku, należy wymienić harcerstwo wzorowane na skautach Baden-Powella, jak również amatorskie Kluby Sportowe zakładane przez młodzież szkolną. Ruch harcerski przeniknął do Turcji w 1912 roku, lecz rozwój jego został zahamowany przez trudne warunki wywołane wojną bałkańską i pierwszą wojną światową. Dzisiaj harcerstwo tureckie rozwinęło się bardzo silnie nadrabiając w ten sposób zaniedbanie niedawnej przeszłości. Drużyny harcerskie składają się wyłącznie z uczniów i uczennic. Obozy urządzane podczas wakacji, oraz wycieczki w głąb kraju rozwijają wiedzę i umiejętności młodzieży tureckiej. Czynione są obecnie starania dla nawiązania współpracy harcerzy tureckich z organizacjami międzynarodowymi tego samego rodzaju. W ramach tej współpracy trzech najlepszych harcerzy tureckich wzięło udział w wielkim zlocie harcerzy w Wielkiej Brytanii w 1946 roku. Wysłano również większą grupę harcerzy do obozu międzynarodowego harcerstwa urządzonego we Francji. Obecnie na wielkich defiladach wojskowych, z okazji uroczystości państwowych, przypada harcerzom tureckim zaszczyt kroczenia ze swoimi sztandarami na czele oddziałów wojskowych.

Kluby sportowe, w obecnym tego słowa znaczeniu, zaczęły powstawać w Turcji dopiero po 1912 roku. Postawiły one sobie przede wszystkim za cel rozwój piłki nożnej, hokeja na lodzie i ziemi, pływania i innych sportów wodnych, walki wręcz, boksu, tenisa, szermierki, kolarstwa oraz ciężkiej i lekkiej atletyki.

W latach 1922 — 1923 utworzono związek, który miał na celu regulowanie wzajemnych stosunków Krajowych Klubów Sportowych. Równocześnie powołano do życia Federacje Narodowe z zadaniem nawiązania stosunków międzynarodowych w rozmaitych rodzajach sportów. Zbiega się to z datą rewolucji tureckiej i proklamowania Republiki. Republika Turecka uznała wychowanie fizyczne za nieodzowny czynnik dla moralnie zdrowego wychowania narodu tureckiego. Prezydent Ataturk, założyciel nowej Republiki, stwierdził wówczas przed Wielkim Zgromadzeniem Narodowym, że „Sport winien być uznany jako podstawa wychowania narodowego młodzieży tureckiej. Należy położyć nacisk na to, aby młodzież turecka otrzymywała staranne wychowanie fizyczne“. Obecny Prezydent Republiki Tureckiej, Ismet Inonu, w przemówieniu wygłoszonym z okazji inauguracji stadionu sportowego w Ankarze w 1936 roku oświadczył: „Ci, którzy chcą dobrze rządzić krajem, powinni starać się wszędzie budować stadiony sportowe na równi z najpotrzebniejszymi uczelniami, i młoda generacja, która będzie powołana do tworzenia przyszłości Turcji, powinna być wychowana na świeżym powietrzu, na rozległych przestrzeniach przeznaczonych dla sportu“.

W takiej sprzyjającej atmosferze Ministerstwo Wychowania Narodowego mogło opracować podstawy dla swej późniejszej dzia-

łalności w dziedzinie wychowania fizycznego w szkolnictwie, a Sztab Generalny w armii. W tym też okresie młodzież turecka, przy pomocy finansowej z różnych źródeł oraz poparciu moralnym państwa, zaczęła organizować się w kluby pozaszkolne.

Teraz zagadnienie stworzenia kadr nauczycieli wychowania fizycznego stało się naglące. Przystąpiono do organizacji kursów specjalnych. Równocześnie wysłano do Szwecji na przeszkolenie dwóch tureckich sportowców. Byli nimi: obecny generalny dyrektor Wychowania Fizycznego, Vildan Asir Savasir i dyrektor Wydziału Propagandy Generalnej Dyrekcji WF, Vedat Abut. Na tym miejscu pragnę zaznaczyć, że Generalny Dyrektor WF, kiedy zwróciłem się do niego, jako kierownik naszej Ambasady w Ankarze, w sprawie nawiązania stosunków sportowych pomiędzy Turcją i Polską, okazał się moim konkurentem w skoku w dal na Igrzyskach Olimpijskich w Colombes pod Paryżem, w 1924 roku. P. V. Abut natomiast był pierwszorzędnym piłkarzem i walczył w drużynie tureckiej przeciwko naszej Cracovii przed wojną w Stambule, w meczu wygranym przez Turków. Zna poza tym Zakopane, Krynicę i Tatry, gdyż w swoim czasie odwiedził Polskę.

Przed powrotem wyżej wymienionych zaangażowano w Szwecji trzech specjalistów, dwóch mężczyzn i 1 kobietę, jako wykładowców na kursach przygotowawczych dla instruktorów wychowania fizycznego w Stambule. Kursy te, trwające rok, dostarczyły w ciągu czterech lat ponad 200 instruktorów obojga płci dla szkół średnich. W międzyczasie Savasir i Abut ukończyli swe studia w Instytucie Wychowania Fizycznego w Sztokholmie i powrócili do Turcji, aby rozpocząć swą pracę początkowo jako wykładowcy, a następnie jako kierownicy rocznych kursów.

W latach 1932 — 1933 tworzy się Wydział Wychowania Fizycznego przy Instytucie Pedagogicznym im. Gazi‘ego, który daje nowe możliwości w przygotowaniu kadr instruktorów wychowania fizycznego. Instytut Pedagogiczny im. Gazi‘ego jest wyższą uczelnią, która dostarcza szkołom średnim odpowiednio wykształconych wykładowców dla wszystkich przedmiotów. Wydział WF tego Instytutu kształci profesorów kultury fizycznej. Kurs trwa 3 lata, a więc tak samo jak dla wykładowców innych przedmiotów w liceach i gimnazjach.

Większość ciała profesorskiego odbyła swe studia w zakresie wychowania fizycznego i sportu w Niemczech lub w Szwecji. Instytut jednak nie ogranicza się tylko do doświadczeń tych dwóch krajów, wysyła też swych kandydatów do Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii dla poznania metod anglosaskich.

Program Wydziału WF obejmuje równolegle wykłady teoretyczne i praktyczne. Wykłady teoretyczne zawierają: wiadomości biologiczne (anatomię, fizjologię, higienę, antropomerię), teorię wf, metody organizacyjne i administracyjne, historię wychowania fizycznego, języki obce i muzykę. Wykłady praktyczne obejmują: gimnastykę ogólną, gimnastykę sportową i leczniczą, rytmikę, gry wolne, zabawy i tańce ludowe. Pozatem istnieją jeszcze specjalne

kursy atletyczne oraz dodatkowe kursy pływania i sportów wodnych w lecie, a w zimie narciarstwa i innych sportów zimowych.

Następnym wielkim krokiem naprzód w kształceniu instruktorów i specjalistów było utworzenie Wyższego Instytutu Wychowania Fizycznego. Instytucja ta, która stanowiła dotychczas jeden z wydziałów Instytutu Pedagogicznego im. Gazi'ego, stała się w bieżącym roku samodzielną uczelnią kształcącą wychowawców wf we własnym gmachu z zupełnie nowoczesnymi urządzeniami. Nowy Wyższy Instytut Wychowania Fizycznego będzie kształcić nie tylko przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego dla szkół, lecz będzie kłaść specjalny nacisk na badania naukowe. W ten sposób będzie zapewniona ścisła koordynacja medycyny z ćwiczeniami fizycznymi oraz przeszkolenie personelu technicznego i administracyjnego wszystkich pozaszkolnych organizacyj sportowych oraz instytucji wychowania fizycznego.

Obecnie stan wychowania fizycznego w Turcji przedstawia się następująco. Kiedy rząd turecki wkroczył na drogę rozwiązania zagadnienia kadr instruktorów wf, Ministerstwo Wychowania Narodowego ze swej strony przystąpiło do opracowania regulaminu ustalającego wytyczne dla wf w szkołach, w ramach godzin szkolnych i poza nimi. Zgodnie z tym regulaminem, jedna godzina tygodniowo jest poświęcona gimnastyce w każdym oddziale szkoły powszechnej i średniej — męskiej i żeńskiej. Największy jednak nacisk położono na gry sportowe i ćwiczenia w „Domach sportów" poza godzinami zajęć szkolnych. Instytucje te dają uczniom przeszkolenie sportowe, które umożliwia im samodzielne organizowanie swej działalności sportowej w godzinach wolnych od zajęć. Instruktorzy w tym wypadku sprawują jedynie nadzór.

Na uniwersytetach i wyższych uczelniach działalność sportowa prowadzona jest przez związki akademickie.

W 1938 roku wychodzi ustawa o wychowaniu fizycznym i sporcie, która wykazuje dobitnie jak wielką wagę przywiązuje rząd turecki do tego zagadnienia. Zgodnie z ustawą organizacja, kierownictwo oraz kontrola nad wszystkimi zagadnieniami związanymi z wf podlegają autonomicznej Generalnej Dyrekcji Wychowania Fizycznego przy Ministerstwie Wychowania Narodowego. Organizacja jej przedstawia się następująco. Siedzibą Generalnej Dyrekcji jest Ankara. W skład jej wchodzą: Generalny Dyrektor, Komitet Doradczy, Zastępca Generalnego Dyrektora, Inspektorat, Wydział Higieny, Biura Organizacyj Wychowawczych, Federacje Narodowe, Rachunkowość i Administracja. Poza tym wchodzą tutaj przedstawiciele związków lekkiej i ciężkiej atletyki, piłki nożnej, bokserskiego, kolarskiego, szermierczego, tenisowego, jeździeckiego, koszykówki, siatkówki, turystyki, sportów zimowych, sportów wodnych, pływackiego, wioślarskiego, strzeleckiego, gimnastycznego, jachtowego i harcerskiego.

Wobec tego, że każdy vilayet (województwo) tworzy oddzielną jednostkę administracyjną, prowincjonalne oddziały wf posiadają, podobnie jak centrala dyrektora, regionalny komitet doradczy, fe-

derację związków dostosowaną do działalności danego okręgu, kierownika administracyjnego i buchaltera.

Centralny Komitet Doradczy składa się z 3 rzeczoznawców mianowanych przez Ministerstwo Wychowania Narodowego, Obrony Narodowej, Higieny i Opieki Społecznej oraz Spraw Wewnętrznych. Przewodniczącym Komitetu jest Naczelny Dyrektor Generalnej Dyrekcji WF. Zadaniem komitetu jest regulowanie działalności sportowej, opracowywanie jej programu, budżetu i instrukcyj sportowych. Zgodnie z ustawą wojskowe kluby szkolne, amatorskie kluby sportowe oraz kluby fabryczne nie wchodzą w zakres działalności Generalnej Dyrekcji WF. Pod względem administracyjnym podlegają one rozporządzeniom instytucyj, przy których powstały, a pod względem technicznym przyjmują ustawodawstwo obowiązujące w działalności Generalnej Dyrekcji WF. Ustawa o związkach i klubach sportowych zabrania młodzieży poniżej 18 lat należeć do klubów i związków.

Specjalna Dyrekcja zajmuje się zagadnieniem wf i harcerstwem w szkole. Specjalny Oddział Sztabu Generalnego zajmuje się wychowaniem fizycznym w wojsku.

Generalna Dyrekcja WF reguluje działalność sportową wewnątrz kraju w myśl przepisów międzynarodowych. Kluby utrzymują stosunki z organizacjami zagranicznymi danego rodzaju sportu za pośrednictwem swych Federacji.

Szybki rozwój sportu tureckiego datuje się od chwili ogłoszenia ustawy o wychowaniu fizycznym w 1938 roku. Do Turcji poczęły przyjeżdżać zorganizowane drużyny piłki nożnej, lekkoatleci, pływacy, tenisiści, jeźdźcy konni, a tureccy sportowcy wyruszyli do walki poza granice kraju. Sport turecki mógł w krótkim czasie zapisać na swe konto szereg ładnych sukcesów, powstała też szybko propaganda sportowa, a dzienniki tureckie zaczęły szeroko rozpisywać się o wynikach zawodów sportowych.

Głównym ośrodkiem rozwoju sportu tureckiego jest Stambuł, ponieważ jako milionowe miasto, posiada wiele materiału ludzkiego oraz większą ilość boisk i urządzeń sportowych.

Najbardziej uprawianym sportem w Turcji jest piłka nożna, która może poszczycić się pierwszorzędnymi sukcesami w spotkaniach z drużynami zagranicznymi. W dobie przyjaznych stosunków ze Związkiem Radzieckim tureckie drużyny piłkarskie rozegrały spotkania w Moskwie, Charkowie i innych miastach Związku, przyjeżdżały przed wojną do Polski oraz odwiedzały państwa bałkańskie. Na przestrzeni ostatnich trzech lat powojennych tureccy piłkarze odnieśli szereg sukcesów w spotkaniach z drużynami zagranicznymi, które licznie i chętnie odwiedzają Stambuł i Ankarę. W ubiegłym roku Turcja gościła drużyny węgierskie, czechosłowackie, szwedzkie, angielskie i irańskie.

Publiczność turecka uczęszcza tłumnie na mecze piłkarskie i bardzo żywo reaguje na grę. Zwolennicy walczących drużyn sadowią się grupami na trybunach z przeróżnymi transparentami i maskotkami i skandując zachęcają swoich pupilów do wytężo-

nej gry. Loże honorowe są zawsze licznie obsadzone, a były premier i minister Spraw Zagranicznych, Saracoglu jest stałym gościem na wszystkich ciekawszych meczach rozgrywanych w Ankarze lub Stambule. Uchodzi on za wielkiego protektora sportu tureckiego i jest bardzo lubiany przez koła sportowe. Drużyny tureckie grają szybko i z wielkim temperamentem wykazując zwłaszcza w czołowych zespołach dużą klasę gry. Mecze piłkarskie przynoszą klubom duże zyski i stanowią podstawę materialną ich bytu. Dla przykładu podaję, że jeden z meczów ze Szwedami, rozegrany w Stambule w 1947 roku, miał przynieść, jak mi opowiadano, 30 tysięcy dolarów czystego zysku.

Najwięcej sławy na arenie zagranicznej przysporzyło Turcji jej zapaśnictwo. Zdobycie pierwszego miejsca w Sztokholmie, a następnie trzeciego w mistrzostwach Europy, rozegranych w ubiegłym roku w Pradze, było jego wielkim sukcesem.

Boks turecki poczynił ostatnio duże postępy, czego najlepszym dowodem były nieprzeciętne rezultaty na ostatnich mistrzostwach Europy. Na zawodach w Dublinie polski reprezentant musiał ulec bokserowi tureckiemu, który następnie bronił barw swej ojczyzny na meczu w Stanach Zjednoczonych.

Lekkoatleci tureccy osiągnęli ostatnio szereg niezłych wyników. W ubiegłym roku turecki biegacz Sevki Koru, który w ciągu 10 lat wygrał 7 razy mistrzostwo Turcji w biegu maratońskim, zdobył w Bostonie w Stanach Zjednoczonych w tym biegu 7 miejsce na ogólną liczbę 186 zawodników. W porównaniu z naszą lekkoatletyką Turcy, ogólnie biorąc, stoją niżej.

Zanotować należy duży rozwój koszykówki tureckiej, która uprawiana jest szeroko i ostatnio osiągnęła wcale dobry poziom. Obecnie koszykarze trenują bardzo pilnie pragnąc wysłać na Igrzyska Olimpijskie w Londynie drużynę, która by godnie mogła bronić swych barw. Koszykarze tureccy brali oostatnio udział w mistrzostwach Europy i zorganizowali tournée na Bliski Wschód, gdzie rozegrali spotkania z reprezentacjami Syrii i Egiptu.

Dużą ruchliwość przejawia tenis turecki, którego obecnym trenerem jest czechosłowacki tenisista Vodicka. Vodicka wygrał w ubiegłym roku międzynarodowe mistrzostwo w Turcji w Ankarze po zaciętej pięciosetowej walce z mistrzem Turcji. W Turcji gościli w ubiegłym roku tenisiści francuscy, włoscy, egipscy, czechosłowaccy, palestyńscy i węgierscy. Ankara, Stambuł, Iznir posiadają ładne i dobre korty tenisowe. Sprzęt tenisowy, jak rakiety i piłki najlepszych marek angielskich, amerykańskich i włoskich, jest wszędzie do nabycia.

Pomimo że Turcja jest państwem morskim, sporty wodne stoją u niej daleko w tyle za takimi krajami jak Egipt i Grecja nie mówiąc już o innych krajach europejskich. Pływanie, piłka wodna i żeglarstwo nie wytrzymują konkurencji zagranicznej. Odczuwa się brak basenów pływackich, co stanowi wielką przeszkodę w rozwoju pływania i piłki wodnej.

Jazda konna jest uprawiana głównie przez oficerów i pomimo dobrego materiału końskiego nie stoi na takim poziomie, jakby tego wymagała jej tradycja. Konkursy hippiczne, na których prawie zawsze bywa Prezydent Turcji, a które niejednokrotnie oglądałem w Ankarze, stoją na grubo niższym poziomie, aniżeli nasze rozgrywane przed wojną w Łazienkach.

Narciarstwo tureckie, aczkolwiek w dwóch ostatnich latach poczyniło znaczne postępy, nie stoi jeszcze na takim poziomie, aby mogło wytrzymać konkurencję zagraniczną. Stąd też pochodzi odmowa Turcji wzięcia udziału w międzynarodowych zawodach w Zakopanem. Nad narciarstwem tureckim objęła specjalną opiekę Generalna Dyrekcja WF, która w planach swoich zamierza rozbudować schroniska, kolejki i większe pensjonaty na terenach narciarskich. W narciarstwie tureckim są dwie grupy „Wschodnia“ i „Zachodnia“. Do pierwszej grupy należą wschodnie okolice o wielkich opadach śnieżnych, do drugiej zaś Stambuł ze swoimi doskonałymi terenami w okolicach Bursy.

Najlepszym miernikiem ruchu sportowego w Turcji jest liczba klubów sportowych. Instytucja klubów sportowych przyjęła się nie tylko w wielkich ośrodkach, jak Stambuł, Ankara lub Izmir (Smyrna), lecz również w najbardziej odległych miejscowościach kraju.

Z ogólnej liczby 426 klubów, większość 252 stanowią kluby cywilne, 57 wojskowe, 80 przy różnych instytucjach, 24 mające na celu specjalizację pewnych dyscyplin sportowych, a pozostałe 13 szkolne. Rozmieszczenie ich przedstawia się następująco: na czele kroczy Stambuł — 52 kluby, następnie idą Ankara — 26 klubów, Izmir — 26 i Balikesir — 24. W innych miejscowościach liczba klubów waha się od 1 do 18. Najstarszym klubem, cieszącym się wielką sympatią publiczności tureckiej, jest Galatasaray w Stambule.

W Turcji spotykamy nowoczesne, piękne stadiony i urządzenia sportowe. Jest ich wprawdzie niewiele, ale te, które zbudowano w Stambule, Ankarze, Izmirze i Adanie są naprawdę pierwszorzędne i doskonale utrzymane. Zgodnie z ustawą o wychowaniu fizycznym, urzędy gminne i rady miejskie obowiązane są płacić podatek na cele wychowania fizycznego w wysokości 2 do 4% od swych rocznych dochodów.

Z tych właśnie sum udało się zbudować wyżej wymienione stadiony. Generalna Dyrekcja WF dąży, aby boiska sportowe były rozbudowane w miastach powiatowych, a nawet w małych miasteczkach.

Z tego krótkiego zarysu widać, że w Turcji kładzie się duży nacisk, aby jak najszybciej odrobić zaniedbania przeszłości w wychowaniu fizycznym i sporcie. Pewna jednak wrodzona powolność charakteru tureckiego i specyficzne warunki kraju, wyróżniające się przede wszystkim w istnieniu około 80% ludności wiejskiej jeszcze zacofanej, a zatem trudnej do zorganizowania oraz braku należytych komunikacji, drogowych i kolejowych, stoją na przeszkodzie skutecznemu i szybkiemu promieniowaniu sportu na całą Turcję.

ARKADY BRZEZICKI

DWA KONKURSY

W miesiącach zimowych Główny Urząd Kultury Fizycznej zaplanował masową akcję nauki pływania obliczoną na miesiące letnie. Rzeczą zrozumiałą jest, że akcji tej, ażeby mogła dać odpowiednie wyniki i zasięgiem swym objąć masy, nie mogły wystarczyć tylko zarządzenia i okólniki urzędowe, ale trzeba było dostarczyć materiału pomocniczego w zakresie wydawnictw, a następnie przez właściwą propagandę, dla powodzenia tej akcji, stworzyć jak najlepsze warunki.

W zakresie wydawnictw mamy do zanotowania cztery pozycje: „Regulamin masowej nauki pływania“, a następnie „Podstawy pływania“. Obie te broszury zostały opracowane przez Oddział Kultury Fizycznej GUKF i wyszły w dużym nakładzie.

Prócz tego w ramach „Popularnej Biblioteczki Sportowej“ wydano podręcznik Romana Roszko pt. „Uczmy się pływać i trenować“ i Zygmunta Wielińskiego pt. „Pływanie kraulem“.

Akcja propagandowa, siłą rzeczy, sięgnęła do naturalnych niejako swoich środków, do prasy, radia i filmu.

Prócz tego postanowiono wydać w dużym nakładzie plakat propagandowy obliczony na obszar całej Polski.

Przed Wydziałem Propagandy GUKF stanęły dwie drogi dla otrzymania odpowiedniego projektu plakatu: zamówienie u jednego z grafików lub konkurs otwarty.

Zdecydowano obrać drogę drugą, przede wszystkim dlatego, ażeby tematem sportowym zainteresować ogół artystów grafików, a następnie otrzymać większy wybór prac.

Rozpisano zatem za pośrednictwem Zw. Zaw. Polskich Artystów Plastyków konkurs. Pierwsza nagroda, ofiarowana przez Ministerstwo Kultury i Sztuki, wynosiła 80 000 zł, drugą i trzecią w wysokości 60 000 zł i 40 000 zł wyznaczył Główny Urząd Kultury Fizycznej.

Nie poprzestano jednak na konkursie dla zawodowych plastyków i ogłoszono drugi konkurs wśród młodzieży szkół średnich pozostawiając jednakowe warunki dla obu konkursów i dla wszystkich typów szkół. Jako nagrody Główny Urząd Kultury Fizycznej przeznaczył rower, kajak, rakietę tenisową, piłki i książki.

Celem tego konkursu była przede wszystkim propaganda pływania wśród ogółu młodzieży szkolnej.

Konkurs pierwszy

Konkurs rozpisany wśród artystów grafików nie dał wyników, na jakie organizatorzy liczyli. Przyczyną tego była Wystawa Ziem Odzyskanych, na której niemal wszyscy graficy byli zajęci.

W konkursie wzięło udział tylko 15 grafików. Poziom prac był raczej przeciętny zarówno pod względem graficznym jak i ujęcia rzeczowego. Wobec tego stanu rzeczy jury konkursowe na wniosek przewodniczącego, delegata Ministerstwa Kultury i Sztuki, dyr. Ginejko, postanowiło nie przyznać pierwszej nagrody, a jedynie dwie równorzędne i trzy wyróżnienia.



Antoni Święty



Janina Grabska
i
Antoni Pucek

Na czoło nadesłanych prac wysunęły się dwa plakaty: Raczyńskiego (godło „Lemiesz“) i Antoniego Święty (godło „Jak ryba“).

Pierwszy plakat, przy pewnych zresztą drobnych uchybieniach graficznych, najlepiej ujmował sam temat.

Na pierwszym planie dobra w ruchy sylwetka pływaka, na dalszym trzy postacie: mężczyzna, kobieta i dziecko. Koloryt spokojny i zimny w tonie, ożywiony jedynie ugrem. Napis krótki i ujmujący przewodnią myśl masowej akcji pływania: „Pływaj sam, innych ucz“.



Zbigniew Dębski



Mieczysław Król

Wzór liter, zarówno jak i wkomponowanie napisu dobre. Plakat ten zadowalał całkowicie organizatorów i dlatego postanowiono go wydać drukiem (offset) w dużym nakładzie. Niewątpliwie będzie on zrozumiały w każdym środowisku, zarówno w wielkim mieście jak i na wsi, co jest największą jego zaletą.

Plakat drugi A. Swiety („Jak ryba") graficznie wykonany bez zarzutu, duże walory dekoracyjne, sylwetkowe rozwiązanie postaci pływaka, duże płaszczyzny w pokrewnych kolorach, wzór liter dobry.

Tekst tego plakatu jednak nie był pomyślany najlepiej, gdyż zwracał uwagę tylko na zdrowotne znaczenie pływania.

Pozostali graficy raczej nie wczuli się dostatecznie w przewodnią myśl konkursu i aczkolwiek niektóre plakaty były dobre, to jednak nadawały się raczej jako reklamy kąpielisk, uzdrowisk, okładek na książkę względnie reklam kremów na opalanie się.

Konkurs drugi

Wyniki konkursu szkolnego zaskoczyły organizatorów zarówno masowym w nim udziałem młodzieży, jak i poziomem prac nadesłanych. Nic też dziwnego, że Główny Urząd Kultury Fizycznej postanowił ilość nagród potroić.

Ogólną cechą plakatów młodzieżowych była bezpośredniość, szczerość odczuwania tematu, niekiedy nawet naiwność, zresztą nie pozbawiona wdzięku.

Spośród wszystkich plakatów wyraźnie odcinały się prace uczniów szkół plastycznych, odnosiło się to jednak wyłącznie do techniki wykonania, użycia odpowiedniego materiału, kryjących farb

lub właściwego wzoru liter. W niektórych pracach uczniów szkół plastycznych bezpośredniość, która cechowała prace uczniów innych szkół, tu ustąpiła w wielu wypadkach na rzecz efektów graficznych.

Wymagane w warunkach konkursu ułożenie odpowiedniego tekstu uzupełniające jego propagandową stronę — wzbudziło duże zainteresowanie i dało ciekawe wyniki.

I w tej dziedzinie uczniowie wykazali dużą pomysłowość.

Mam do zanotowania ciekawą wypowiedź ucznia, który obawiając się (jak mi powiedział), aby mu praca na poczcie nie zaginęła, przyniósł ją do Głównego Urzędu Kultury Fizycznej osobiście.

Zapytany przeze mnie, jak koledzy przyjęli ogłoszenie konkursu — oświadczył, że cała szkoła żyła nim przez kilka tygodni.

W czasie przerw, a nawet po lekcjach, na wszystkich tablicach szkolnych rysowano pływaków. Dyskusje na temat „kraula“ czy „żabki“ były nie kończące się.

Ostatecznie na konkurs nadesłali pracę tylko najodważniejsi i najbardziej utalentowani — lecz mówili o nim wszyscy, przy czym każdy usiłował sformułować hasło (slogan). Niektórzy pisali nawet na ten temat wiersze.

Z powyższego widzimy, że oba konkursy osiągnęły swój cel.

Konkurs plastyków zawodowych dał dobry plakat, który będzie zachęcał wszystkich na terenie całej Polski do nauki pływania, konkurs młodzieżowy poruszył — bez przesady — całą młodzież szkół średnich i zdobył ją dla pięknego i zdrowego sportu, jakim jest pływanie.



Andrzej Makowski



Roman Cieślewicz

Nagrody, w postaci rowerów, kajaków, rakiet tenisowych, pięciu piłek i 28 książek „Prawdziwy Sport“ A. Rekszy, młodzież szkolna otrzymuje zasłużenie.

Nagrodzeni w konkursie plastyków

II nagrodę otrzymali:

1. Stanisław Raczyński — Kraków,
2. Antoni Święty — Kraków.

Wyróżnieni:

1. Bielczyk Zygmunt — Warszawa,
2. Janina Grabska i Antoni Pucek — Kraków,
3. Święty Antoni — Kraków.

Nagrodzeni w konkursie szkolnym

I nagrodę otrzymali:

1. Dębski Zbigniew — Warszawa, Gimn. i Lic. im. Staszica,
2. Cieślewicz Roman — Kraków, Państw. Lic. Sztuk Plastycznych,
3. Król Mieczysław — Nowy Targ, Gimn. i Lic. im. Goszczyńskiego.

II nagrodę otrzymali:

1. Kaźmierczyk Stanisław — Sejny, Gimn. Ogólnokształcące,
2. Kosterka Andrzej i Kyć Stanisław — Katowice, Lic. Mat.-Przyrodnicze,
3. Makowski Andrzej — Warszawa, Gimn. Jasińskiego.

III nagrodę otrzymali:

1. Włodarczyk Wiktor — Krotoszyn, Gim. Handlowe,
2. Kunz Włodzimierz — Gorlice, Państw. Gimn.,
3. Gachowski Ryszard — Wrocław, Państw. Lic. Sztuk Plastycznych.

Dr EUGENIUSZ ŁAZOWSKI

ORGANIZACJA OPIEKI LEKARSKIEJ NAD WYCHOWANIEM FIZYCZNYM I SPORTEM W RAMACH SPOŁECZNEJ SŁUŻBY ZDROWIA W POLSCE

W trosce o zdrowie ludności, w jak najszerszym znaczeniu tych słów, Ministerstwo Zdrowia pragnie zapewnić każdemu obywatelowi należytą ochronę jego zdrowia fizycznego i psychicznego jako podwaliny prężności kulturalno - ekonomicznej nowoczesnego państwa demokratycznego.

W walce o zdrowe społeczeństwo, a zwłaszcza jego część najmłodszą — dzieci i młodzież, wychowanie fizyczne, oparte o gruntowną znajomość oddziaływania wysiłku fizycznego na organizm człowieka, jest czynnikiem niezmiernie ważnym.

Aby w najwłaściwszy sposób wyzyskać metody wychowania fizycznego dla podniesienia stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej i psychicznej obywateli, należy roztoczyć opiekę fachowo - lekarską nad wychowaniem fizycznym i sportem.

Opiekę tę organizuje Ministerstwo Zdrowia w ramach Społecznej Służby Zdrowia.

———o———

Na najwyższym szczeblu naukowo - fachowym Społecznej Służby Zdrowia znajdują się instytuty naukowo - lekarskie rozmaitych dziedzin medycyny, które tak jak i kliniki uniwersyteckie, są zakładami prowadzącymi samodzielne badania naukowe, kształcą specjalistów w zakresie pewnych specjalności, uzupełniają pracę szpitali wojewódzkich.

W myśl tego, dla badań naukowych w zakresie medycyny sportowej, zostało zorganizowane i uruchomione w listopadzie 1947 roku Centrum Medycyny Sportowej w Warszawie, które w miarę rozwoju zostanie przekształcone w ciągu najbliższych lat w Instytut Medycyny Sportowej.

Zadaniem Instytutu będzie:

1) doszkalanie lekarzy w zakresie medycyny sportowej;

2) udział w ustaleniu wytycznych do programów wychowania fizycznego i zajęć sportowych w myśl założeń biologiczno-lekarskich;

3) opracowanie podstaw stosowania metod wychowania fizycznego i sportu jako czynnika zapobiegania i wyrównywania zniekształceń, powstałych na skutek wykonywania jednostronnej pracy zawodowej.

Poza tym Instytut będzie, w porozumieniu z klinikami uniwersyteckimi, opracowywał i propagował metody stosowania podstawowych elementów wychowania fizycznego, jakimi są ruch, powietrze i słońce w lecznictwie ogólnym. Zwłaszcza, w myśl bogatego doświadczenia ubiegłej wojny, w tak zwanym „postępowaniu rehabilitacyjnym", celem szybkiego przywrócenia sprawności fizycznej i psychicznej u ludzi po urazach chirurgicznych, w stanach po rozległych i ciężkich zabiegach chirurgicznych, inwalidztwa i kalectw. Postępowanie to umożliwi poszkodowanym powrót do produktywnego i pożytecznego życia, warunkującego ich szczęście osobiste i należyte miejsce w społeczeństwie.

W myśl powyższego Instytut Medycyny Sportowej będzie współpracował z szeregiem klinik, instytutów naukowych, z Akademią WF oraz z najważniejszymi ośrodkami organizacyjnymi państwowymi i społeczno - politycznymi w zakresie spraw zdrowia młodzieży i wychowania fizycznego.

Dla przykładu przytoczę współpracę z Ministerstwem Oświaty i Instytutem Dziecka w układaniu programów wf dla szkół, z Instytutem Higieny Psychicznej w opracowaniu metod wf dla wykształcenia zwartej osobowości psychofizycznej obywatela państwa, z klinikami uniwersyteckimi w celu wprowadzenia wf (ruch, powietrze, słońce) do leczenia szpitalnego, sanatoryjnego, zdrojowego, w zakładach dla inwalidów, domach ozdrowieńców itp.

———o———

Na szczeblu województwa całokształtem Społecznej Służby Zdrowia zarządza Wojewódzki Wydział Zdrowia pod kierownictwem naczelnika tego wydziału.

Wojewódzka służba zdrowia obejmuje:

1) szpital wojewódzki;

2) wojewódzkie centralne poradnie specjalistyczne;

3) wojewódzkie sanatoria, prewentoria, domy ozdrowieńców, uzdrowiska itp.;

4) wojewódzki oddział Państwowego Instytutu Higieny.

Zadaniem szpitala wojewódzkiego, wyposażonego we wzorowe nowoczesne urządzenia, jest uzupełnienie w zakresie pewnych spe-

cjalności innych szpitali na terenie województwa, doszkalanie lekarzy i pomocniczego personelu pielęgniarsko - położniczego. Szpital ten sprawuje nadzór fachowy nad innymi szpitalami na terenie województwa. W wielu wypadkach kliniki uniwersyteckie są częścią składową szpitali wojewódzkich.

Przy szpitalu powinny być wszystkie niezbędne poradnie specjalistyczne współpracujące z ośrodkami zdrowia jako centralne poradnie specjalistyczne dla całego województwa.

Organizowane są one albo przy szpitalu wojewódzkim, albo przy jednym z wzorowych centralnych ośrodków zdrowia miasta wojewódzkiego.

Jedną z centralnych poradni specjalistycznych jest centralna poradnia lekarska dla wychowania fizycznego i sportu. Możliwie najlepiej i najnowocześniej wyposażona, oparta o fachowe siły klinik uniwersyteckich lub szpitali wojewódzkich, poradnia ta sprawuje:

1) fachowe kierownictwo pracami innych poradni lekarskich dla wf i sportu na terenie województwa;
2) orzeka i leczy, ewentualnie organizuje leczenie uszkodzeń związanych z wysiłkiem sportowym w trudniejszych wypadkach nadesłanych z poradni terenowych;
3) opiekuje się w sensie doradczo - lekarskim całokształtem poczynań w zakresie wychowania fizycznego i sportu na terenie województwa;
4) współpracuje z klinikami i oddziałami szpitalnymi różnych specjalności, a zwłaszcza reumatycznymi i zakładami zdrojowymi, w leczeniu ruchem czynnym (gimnastyka) i pracą;
5) prowadzi, w porozumieniu z klinikami uniwersyteckimi i Instytutem Medycyny Sportowej, samodzielne badania naukowe nad wpływem uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu na organizm człowieka.

W chwili obecnej są czynne i rozwijają zakres swojej działalności centralne poradnie w Poznaniu, Lublinie, Warszawie (Centrum Medycyny Sportowej) oraz organizuje się poradnie w Krakowie i Gdańsku.

Ministerstwo Zdrowia dąży do uruchomienia centralnych poradni lekarskich dla wf i sportu we wszystkich miastach wojewódzkich.

———o———

Ośrodki zdrowia są podstawowym elementem Społecznej Służby Zdrowia. Powołane są one do prowadzenia lecznictwa otwartego i akcji zapobiegawczej wśród najszerszych warstw ludności. Podstawą działalności ośrodka zdrowia są jego poradnie zasadnicze, tj. ogólna dla kobiet ciężarnych, niemowląt, dzieci pozaszkolnych i szkolnych. W miarę zaś potrzeb i możliwości terenu ośrodek zdrowia

rozszerza swoją działalność przez organizowanie dalszych poradni o charakterze specjalistyczno - społecznym, jakimi są:

1) poradnia przeciwgruźlicza;
2) „ skórno - weneryczna;
3) „ przeciwjaglicza i chorób społecznych;
4) „ dentystyczna;
5) „ lekarska dla wychowania fizycznego i sportu;
6) „ przeciwreumatyczna;
7) „ eugeniczna;
8) „ dla chorób zawodowych;
9) „ przeciwalkoholowa;
10) „ przeciwrakowa;

oraz takie działy, jak:

11) kuchnia mleczna;
12) biuro sanitarne;
13) dział higieny szkolnej;
14) gabinet radiodiagnostyczny;
15) „ światło i elektroleczniczy;
16) izba porodowa;
17) izba chorych;
18) punkt rozdawnictwa leków, materiałów opatrunkowych i odżywek.

Ośrodki zdrowia dzielą się na trzy zasadnicze typy:

a) okręgowy, który swoją działalnością obejmuje teren całego miasta, dzielnicę większego lub gminę. Jest on więc podstawową komórką sieci ośrodka zdrowia;
b) obwodowy — jako wyżej zorganizowany typ ośrodka zdrowia pod względem fachowym i wyposażenia (gabinet radiodiagnostyczny, laboratorium, kuchnia mleczna itp.), którego siedzibą jest przeważnie miasto powiatowe. Ośrodek ten, na szczeblu powiatu, jest jednym z członków zespołu, w którego skład — poza nim — wchodzi szpital powiatowy oraz powiatowe pogotowie ratunkowe i przewóz chorych;
c) centralny ośrodek zdrowia jest najwyższym pod względem fachowym i wyposażenia ośrodkiem zdrowia. Jest on oparty przeważnie o siły specjalistyczne klinik uniwersyteckich.

O roli poradni sportowo-lekarskiej dla wf i sportu centralnego ośrodka zdrowia była mowa wyżej.

Obecnie w Polsce jest więcej niż 1 000 ośrodków zdrowia i z każdym tygodniem zwiększa się ilość tych pożytecznych placówek.

Przewiduje się poza tym utworzenie ośrodków zdrowia o charakterze specjalnym jak np. fabryczny ośrodek zdrowia.

—o—

Podstawowym czynnikiem akcji Ministerstwa Zdrowia, zmierzającej do podniesienia sprawności fizycznej ludności, są poradnie lekarskie dla wf i sportu ośrodków zdrowia.

Zadaniem tych poradni jest roztoczenie opieki higieniczno-lekarskiej nad uprawiającymi ćwiczenia gimnastyczne i sportowe przez:

a) przeprowadzanie okresowych badań wszystkich uprawiających ćwiczenia fizyczne (a więc i zawodników) w celu dostosowania rodzaju ćwiczeń do fizycznej możliwości badanego, w zależności od jego stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i stopnia zaprawy;
b) eliminację chorych ze sportu i skierowywanie ich na leczenie;
c) wskazanie słabym odpowiednich ćwiczeń rozwijających i wyrównawczych;
d) obserwację wpływu ćwiczeń na organizm badanego;
e) opiekę nad zdrowym zawodnikiem;
f) leczenie lub organizowanie leczenia oraz udzielanie porad lekarskich w wypadkach zaburzeń stanu zdrowia, powstałych na skutek wysiłku lub wypadku sportowego;
g) współpracę—w miarę możliwości — z zakładami pracy przy organizowaniu wychowania fizycznego, ćwiczeń i zajęć wyrównawczych oraz odprężających, z zakładami leczniczymi (w zakresie gimnastyki leczniczej), a przede wszystkim z poradnią szkolną co do fachowej kontroli nad wykonywaniem programów wf w szkołach, eliminacji dzieci i młodzieży do gimnastyki leczniczej bądź wyrównawczej oraz podziału na grupy do ćwiczeń, w zależności od stopnia rozwoju i zaprawy. Ponadto — z miejscowymi klubami i organizacjami sportowymi, „Służbą Polsce", organizacjami młodzieżowymi lub społeczno - politycznymi, które w programach swej pracy uwzględniają wychowanie fizyczne. Współpraca ta powinna mieć charakter doradczo - lekarski, zwłaszcza w sprawach warunków higieny i bezpieczeństwa zajęć sportowych i zawodów.

Bardziej specjalny charakter ma poradnia lekarska dla wf i sportu w fabrycznym ośrodku zdrowia. Jej praca jest przede wszystkim nastawiona na zapobieganie powstawaniu chorób, zniekształceń i kalectw, związanych z wykonywaniem jednostronnej pracy zawodowej przez dobór odpowiednich ćwiczeń gimnastyki wyrównawczej, sportu i charakteru wczasów.

W związku z tym lekarz poradni musi być dokładnie obeznany z warunkami pracy i rodzajami wykonywanych czynności w danym zakładzie przemysłowym, współpracować z zarządem fabryki, radą zakładową i fabryczną organizacją wf przy zaprowadzaniu i układaniu programów oraz charakteru ćwiczeń wf i sportu dla pracowników w godzinach wolnych od zajęć oraz w okresie wczasów pracowników.

Poradnia lekarska dla wf i sportu, poza znacznym udziałem w walce z chorobami zawodowymi, ma na celu podniesienie stanu zdrowia i sprawności pracowników, czyli na drodze biologicznej — zwiększenie wydajności ich prac.

W myśl powyższych zamierzeń Ministerstwo Zdrowia staje wobec konieczności doszkolenia w zakresie medycyny sportowej i teorii dużej ilości lekarzy oraz wyszkolenia personelu pomocniczego w zakresie gminastyki leczniczej i wyrównawczej oraz higieny i bezpieczeństwa sportu.

W tym celu, jeszcze w ramach b. Komisji Naukowej b. Państwowej Rady WF i PW, przystąpiono do opracowania planu odpowiedniego uzupełnienia studiów na wydziałach lekarskich. Myślę, że prace w jakiejś innej formie będą doprowadzone do końca. Tymczasem zaś organizowane są dwutygodniowe kursy dokształcające dla lekarzy sportowych i szkolnych (w grupach około 50 co najmniej) dwa razy do roku oraz opracowano wraz z CWSan. w Łodzi plan doszkalania w zakresie medycyny sportowej lekarzy odbywających obowiązkową służbę wojskową.

Uzupełnieniem akcji dokształcania lekarzy będą straże w Instytucie Medycyny Sportowej i w wojewódzkich centralnych poradniach, przeszkolenie w porozumieniu z Akademią WF i klinikami uniwersyteckimi instruktorów wf lub personelu pielęgniarskiego dla potrzeb leczenia gimnastyką i sportem oraz zorganizowanie szeregu kursów dla sanitariuszy sportowych i masażystów.

Szkolenie sanitariuszy sportowych spośród członków klubów i zrzeszeń jest sprawą pilną. Będą oni uzupełniać pracę lekarzy sportowych na terenie swych organizacyj, przez co wydatnie zwiększy się bezpieczeństwo w sporcie i szersza niż dotychczas znajomość zasad higieny sportowej.

Jednocześnie Ministerstwo Zdrowia zamierza przeprowadzić szeroką akcję propagandową wśród lekarzy, w celu rozpowszechnienia metod wf w lecznictwie i tak zwanym wychowaniu zdrowotnym.

Na zakończenie należy wspomnieć o zasługach i udziale w opiece lekarskiej nad sportem Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych. Od 1936 roku doskonali ono i zwiększa kadry lekarzy sportowych. Wszyscy członkowie tego Stowarzyszenia pracują w którymś z ogniw łańcucha opieki lekarskiej nad wychowaniem fizycznym; część kursów dla lekarzy sportowych organizowana była przez SLS, a obecnie — jak mi wiadomo — Stowarzyszenie przystępuje do wydania kilku publikacyj z zakresu medycyny sportowej.

Dr STEFAN ŁUKASIK

ZNACZENIE PORADNI CHIRURGICZNO-ORTOPEDYCZNYCH DLA SPORTU

Udostępnienie sportu dla szerokich mas młodzieży wysunęło konieczność roztoczenia nad nią troskliwej i fachowej opieki lekarskiej. Medycyna wewnętrzna wcześniej zainteresowała się wpływem i znaczeniem ćwiczeń cielesnych. Badania wstępne i okresowe, przeprowadzane w poradniach sportowych przy klinikach uniwersyteckich, dały materiał doświadczalny obrazujący rozwój ustroju ludzkiego pod wpływem ćwiczeń fizycznych i sportu. Na tej podstawie ustalono wskazania i przeciwwskazania do uprawiania ćwiczeń sportowych w zależności od budowy konstytucyjnej, wieku i schorzeń układowych.

W ostatnich latach chirurgia nadąża za medycyną wewnętrzną i stara się wyrównać poprzedni brak zainteresowania sportem. Wielu doświadczonych lekarzy poświęca swoją uwagę chirurgii sportu, co powinno być należycie ocenione i wykorzystane przez sportowców. Wydaje się, że najwyższy czas wznowić i rozszerzyć dorobek chirurgów polskich na tym polu, jaki znajdujemy w okresie przedwojennym w pracach i działalności Wojciechowskiego, Levittoux, Będkowskiego i wielu innych.

W zrozumieniu tych potrzeb za granicą powstały już dawno poradnie sportowe skupiające lekarzy różnych specjalności a poświęcających się medycynie sportowej. Obecnie powstałe Centrum Medycyny Sportowej przy Polskiej YMCA (X — 1947 r.), obejmuje zespół lekarzy sportowych, którzy zapewniają opiekę lekarską młodzieży i sportowcom w zakresie trzech specjalności: schorzeń wewnętrznych, chirurgiczno - ortopedycznych i poradnictwa kobiecego.

W pracy tej chcę przedstawić lekarzom i szerokim rzeszom zainteresowanym sportem zadania i organizację poradni chirurgiczno - ortopedycznej w Centrum Medycyny Sportowej.

W ogólnym mniemaniu leczenie spraw urazowych, doznanych w czasie uprawiania ćwiczeń fizycznych lub na boisku podczas zawodów sportowych, wyczerpuje opiekę chirurgiczną. Przekonanie to jest błędne, gdyż leczenie urazów stanowi zaledwie nieznaczną część pracy chirurga sportowego.

Opieka chirurgiczno - ortopedyczna rozpoczynać się powinna z chwilą zgłoszenia się zawodnika do badania wstępnego. Po przebadaniu w poradni wewnętrznej zgłasza się sportowiec do chirurga, który ocenia jego możliwości w zakresie układu kostno - stawowego. Kwalifikowanie przy badaniu wstępnym do określonego rodzaju sportu ma charakter profilaktyki sportowej. Nie chodzi tu o usunięcie osobnika od ćwiczeń i uprawiania sportu, a jedynie o właściwe pokierowanie, odpowiednio do możliwości układu kostno - stawowego sportowca, które może ocenić chirurg - ortopeda. Szereg konstytucyjnych lub wrodzonych wad, niewydolności aparatu kostno-stawowego, uchodzą uwagi trenera i muszą one być wykazane i podkreślone przez lekarza poradni. Potrzeba nieraz żmudnych badań, szczegółowych pomiarów, aby postawić zastrzeżenia dla dobra zdrowia zawodnika i skierować go do właściwej zaprawy i gałęzi sportu. Jest to szczególnie ważne u młodzieży w okresie rozwoju, u której układ kostny jest bardzo wrażliwy na urazy zrywowe lub stale powtarzające się.

Dla przykładu przytoczę kilka przypadków z poradni, świadczących o konieczności szczegółowego badania chirurgicznego. Do pierwszego kroku bokserskiego dopuszczono zawodnika z gruźlicą stawu biodrowego. Chłopiec operowany był przed trzema laty i dokonano wtedy usztywnienia pozastawowego. Trener włożył rok pracy w zawodnika, który ukrył przed nim fakt przebytego schorzenia i zabiegu. W poradni stwierdzono skrócenie kończyny o trzy centymetry, usztywnienie w stawie biodrowym, które konpensował ruchomością kręgosłupa lędźwiowo - krzyżowego. Zawodnikowi wytłumaczono szkodliwość tego rodzaju sportu dla schorzenia jeszcze niewygojonego i pokierowano do właściwej gałęzi sportu. Do codziennie niemal spotykanych odchyleń u młodych piłkarzy należą stopy płaskie. Dużo wysiłku wkłada się w perswazję, aby usunąć go czasowo od piłki nożnej, póki przez właściwe leczenie nie uzyska się zdrowej stopy. Są to przypadki stopy płaskiej zapalnej lub usztywnionej. Ta ostatnia przeważnie na stałe dyskwalifikuje zawodnika.

Badanie wstępne ustala więc, czy nie ma przeciwwskazań do uprawiania sportu w tym kierunku, w jakim badany wyraża chęć trenowania. W wypadku stwierdzenia odchyleń od stanu prawidłowego badanie ma na celu właściwe pokierowanie, które nie pozwoli na nasilenie się kalectwa. Przez wskazanie odpowiednich ćwiczeń (gimnastyka lecznicza) i rodzaju sportu, można leczyć odchylenia wad statycznych nabytych lub konstytucyjnych upośledzeń. Skrzywienia kręgosłupa, wadliwą postawę w wieku młodzieńczym łatwo usunąć przez racjonalną gimnastykę, gry sportowe, pływanie, ale mogą one nasilić się przy uprawianiu niewłaściwej gałęzi sportu (np. kolarstwo) i pozostawić trwałe kalectwo.

Dalszym rozszerzeniem opieki chirurgiczno - ortopedycznej są okresowe badania zawodników. W interesie sportowców wskazanym jest zasięganie porad przy długotrwałym uprawianiu sportu. Destrukcyjny wpływ ćwiczeń jednostronnych jest znany powszechnie,

a ujemne jego działanie dawno przesądzone. Stała obserwacja zawodnika i okresowe szczegółowe badanie umożliwią poznanie tych odchyleń. Zwrócenie uwagi i odpowiednie leczenie zapobiega kalectwu.

W każdym rodzaju sportu przy dłuższym jego uprawianiu może powstać szereg zniekształceń na skutek zużycia się aparatu kostno - stawowego. U piłkarzy obserwuje się stopę płaską podłużną i poprzeczną, kolana szpotawe, u kolarzy i motocyklistów zniekształcenie kręgosłupa. Bokserzy ulegają na skutek obrażeń zniekształceniu dłoni, nabierają nawykowej postawy odchylającej kręgosłup szyjno-piersiowy. Przykłady wyżej podane można by mnożyć w nieskończoność.

Zwrócenie uwagi na powyższe odchylenia i zapobieganie im przez korygujące ćwiczenia, gimnastykę leczniczą pozwala uniknąć tych zniekształceń, uzyskać pełną i długotrwałą sprawność fizyczną łącznie z harmonijną sylwetką sportowca.

Ćwiczenia fizyczne i zawody połączone z ruchem i dużym wysiłkiem nastręczają możliwości obrażeń cielesnych. Znaczniejsze uszkodzenia są zgłaszane natychmiast do lekarzy, drobniejsze często pozostają bagatelizowane. Sportowcy ukrywają nieznaczne obrażenia z obawy wyeliminowania ich na krótszy lub dłuższy okres czasu z zawodów lub treningów. Jest to niewłaściwe postępowanie. Ocenę ciężkości urazu należy pozostawić lekarzowi. Następstwa urazów mogą trwale ograniczyć sprawność fizyczną lub spowodować kalectwo usuwając zawodnika na stałe ze sportu. W wyniku wczesnego zgłoszenia się do poradni i racjonalnego leczenia, sportowiec unika kalectwa i uzyskuje pełną sprawność.

Następstwa urazów mogą wystąpić po dość długim okresie czasu od wypadku i na skutek tego zarówno zawodnik jak i trener nie znajdują logicznego związku między urazem a występującym później kalectwem. Dla ilustracji powyższego może służyć przykład obrażenia stawu kolanowego u gracza w piłkę nożną jednego z klubów podwarszawskich. Zgłosił się skierowany przez klub do poradni chirurgicznej Centrum Medycyny Sportowej z powodu bólów kolana, okresowych jego obrzęków i koślawego ustawienia podudzia. Szczegółowe wywiady, badanie fizykalne i kontrola rentgenowska wykazały zmiany zniekształcające z powodu nadłamania nasady goleni. Przed rokiem podczas meczu piłkarskiego doznał urazu stawu kolanowego z dyskretnym nadłamaniem śródstawowym nasady goleni. Obniżenie powierzchni stawowej spowodowało koślawienie podudzia, a wadliwa statyka zmiany zniekształcające w stawie kolanowym. Zniekształcenie wystąpiło w uchwytnym dla zawodnika zespole odchyleń po upływie roku od urazu. Było to już trwałe kalectwo, które nasilało się przy dalszym uprawianiu gry w piłkę nożną. Orzeczeniem lekarskim został on uznany za niezdolnego do tej gałęzi sportu. Zasięgnięcie porady lekarskiej zaraz po wypadku i właściwe leczenie uchroniłoby kolano przed trwałym ograniczeniem sprawności.

Urazy sportowe stanowią odrębny rodzaj uszkodzenia ze względu na sposób leczenia. Wynik leczenia wystarczająco dobry pod

względem powrotu czynności i stosunków anatomicznych nie zawsze zadowalnia sportowca. Żąda on nie tylko sprawności złamanej kończyny, ale idealnego powrotu czynności umożliwiającego w dalszym ciągu uprawianie sportu. Zrozumienie tych spraw, ich ocena i rokowanie pod tym kątem widzenia możliwe jest jedynie dla chirurga sportowego. Logicznym następstwem powyżej przedstawionego stanowiska jest konieczność leczenia uszkodzeń u sportowców w poradniach lub u lekarzy zajmujących się chirurgią sportową.

Dla właściwego użytkowania poradni w Centrum Medycyny Sportowej wskazana jest ścisła współpraca lekarzy klubowych i zarządów klubów sportowych. Praca lekarza klubowego obejmuje ogólną opiekę lekarską nad członkami. Z konieczności ograniczona jest czasem, jak również specjalnością lekarzy nie zawsze związaną z poradnictwem sportowym. Poradnia chirurgiczno - ortopedyczna, w której pracuje zespół lekarzy pod jednolitym kierunkiem, daje gwarancję pełnej opieki specjalistycznej. Opieka ta rozszerzona jest możliwością natychmiastowej konsultacji w zakresie innych specjalności. Ta forma opieki lekarskiej nad sportem wydaje się bardziej idealnym rozwiązaniem aniżeli instytucja lekarzy i poradni klubowych.

Poradnia chirurgiczno - ortopedyczna w ramach Centrum Medycyny Sportowej obejmuje pełny zakres opieki chirurgicznej przez badania wstępne, przy których określony zostaje stan zdrowia, wskazania, przeciwwskazania i odpowiedni kierunek ćwiczeń sportowych. Przy badaniach okresowych zwraca się uwagę na schorzenia zawodnicze, powstałe z jednostronnego uprawiania sportu, jak również na uszkodzenia ćwiczebno - sportowe spowodowane błędami zaprawy, urazami lub nadmiernym obciążeniem aparatu kostno - stawowego.

Codzienne przyjęcia pozwalają na udzielanie porad we wszystkich nagłych urazowych uszkodzeniach sportowych. W miarę możliwości przeprowadza się ambulatoryjne leczenie, a w wypadkach cięższych lub konieczności leczenia operacyjnego odsyła się sportowców do właściwych oddziałów lub klinik. Po ukończeniu leczenia szpitalnego lekarze poradni przejmują właściwe doleczanie i tu ma miejsce ostateczna kwalifikacja do ponownego uprawiania sportu.

Własny zakład rentgenowski ułatwia pracę lekarzy poradni pozwalając na uzupełnienie badań fizykalnych kontrolą rentgenowską. W obecnej chwili jest możliwa tylko skopia rentgenowska. W najbliższym czasie zostanie uruchomiony gabinet terapii fizykalnej i światłolecznictwa. W znacznym stopniu zwiększy to możliwości terapeutyczne poradni przez rozszerzenie zasięgu doleczania chorych sportowców. Zakład ten przejmie leczenie i rehabilitację sportowców po zabiegach operacyjnych dokonanych w oddziałach szpitalnych lub klinicznych.

Streszczając powyższe, zadania poradni sportowej chirurgicznej w Centrum Medycyny Sportowej, przedstawiać się one będą następująco:

1. Profilaktyka:

badania wstępne,
ustalanie wskazań do uprawiania sportu,
ustalanie przeciwwskazań,
poradnictwo sportowe w zakresie aparatu kostno-stawowego.

2. Opieka chirurgiczno - ortopedyczna:

badania okresowe,
schorzenia zawodnicze w sporcie,
zapobieganie schorzeniom zawodniczym.

3. Leczenie:

urazów sportowych — ambulatoryjnie,
schorzeń zawodniczych,
kierowanie do leczenia spitalnego,
rehabilitacja po leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym.

4. Kwalifikacja i poradnictwo po ukończeniu leczenia urazów sportowych.

Organizacja poradni sportowej chirurgiczno - ortopedycznej w Centrum Medycyny Sportowej YMCA w Warszawie objęta jest następującym schematem:

1. Personalnie:

Kierownik Poradni,
2 asystentów,
pielęgniarka.

2. Terenowo:

poczekalnia,
gabinet badań i zabiegowy.

3. Inwentarzowo:

kartoteka poradni,
sprzęt,
instrumentarium.

4. Czas pracy:

12 godzin tygodniowo (4—6 codziennie),
godzina dziennie badania wstępne i okresowe,
godzina dziennie — leczenie.

Współpraca:

z lekarzami klubów sportowych,
poradnią internistyczną,
konsultantami (stomatolog, laryngolog, dermatolog i inni);

z zakładami:

rentgen diagnostyczny i terapeutyczny,
pracownia analityczna,
zakład terapii fizykalnej;

ze szpitalem:

oddziały chirurgiczne, do których kieruje się sportowców.
Praca nastawiona jest na zagadnienia naukowe.

(Referat wygłoszony na posiedzeniu naukowym Centrum Medycyny Sportowej Polskiej YMCA, Warszawa, 10 III 1948 r.).

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

JAK SKAKAĆ I JAK UCZYĆ SKOKÓW WZWYŻ

Skok wzwyż przechodził długą drogę ewolucji, zanim skoczkowie doszli do najbardziej ekonomicznego i najłatwiejszego sposobu skakania. Skakano najpierw „kuczką“ podciągając po odbiciu oba kolana jak najwyżej do klatki piersiowej. — Następnie przy bocznym dobiegu i odbiciu się nogą dalszą od poprzeczki, przenoszono ponad nią najpierw nogę wolną, wyprostowaną w kolanie, a następnie nogę odbicia przy tułowiu przez cały czas skoku prawie że wyprostowanym.

Był to styl — stosowany po dziś dzień wciąż jeszcze przez nasze zawodniczki — mocno nieekonomiczny.

Pierwszą rewolucyjną nowość wprowadził Amerykanin Sweeney, który w 1895 r. skoczył stylem zwanym później „nożycowym“ 197 cm. Był to wyczyn na ówczesne stosunki wspaniały, tym bardziej że wzrost Sweeny‘a wynosił zaledwie 174 cm. Sweeney skoczył 23 cm wyżej od swego wzrostu.

Styl ten polegał na odbiciu się nogą dalszą od poprzeczki, na wykonaniu skłonu bocznego tułowia i „nożyc“ przy przechodzeniu nad poprzeczką oraz na skręcie tułowia. Lądowanie następowało na nogę odbicia.

Styl „nożycowy“ był bezwzględnie wielkim krokiem naprzód w dziejach techniki skoku, ale w 1912 roku George Horine po raz pierwszy zastosował inny — jeszcze lepszy i efektywniejszy styl, zwany „rollingiem“, skacząc równocześnie ponad 2 m (2.00,7 m).

Przy tym stylu skoczek (odbijając się nogą bliższą do poprzeczki i układając tułów równolegle do niej) nie potrzebował unosić środka ciężkości tak wysoko, jak to miało miejsce przy stylu „nożycowym“.

Szybko też styl ten — znany u nas pod nazwą stylu kalifornijskiego, zdobył w świecie wielu naśladowców.

Amerykanin Osborne, którego najlepszy wynik wynosił 2.03 m, zmodyfikował styl Horina dodając — nad poprzeczką — wyprost bioder.

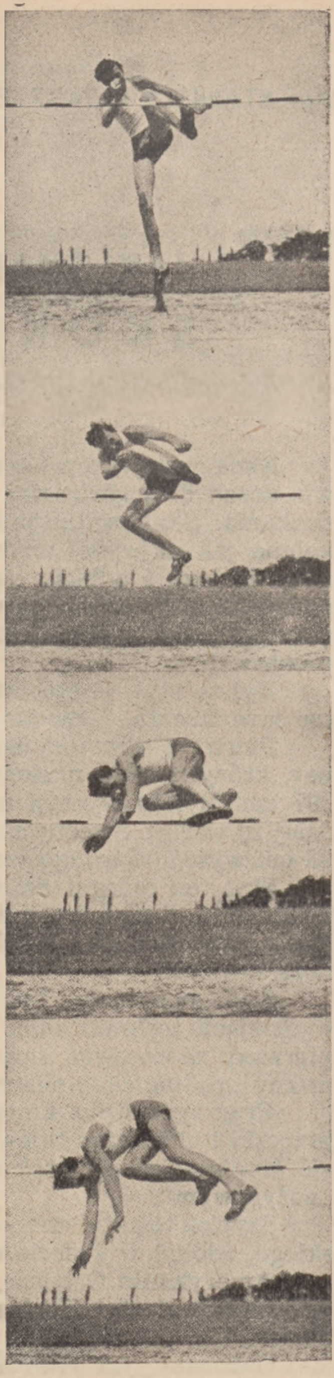
Osborne, jak również wielu innych zawodników, próbowało skakać już wówczas głową w przód, co w myśl praw fizyki ułatwia-

ło znacznie poprawę wyników. Ówczesne jednak przepisy zabraniały przechodzenie nad poprzeczką głową przed nogami i trzymanie jej w tym momencie poniżej bioder. Sędziowie mieli wówczas b. trudne zadanie stwierdzenia, czy skok był wykonany prawidłowo, czy też nie. Wiele też skoków np. rekordziście Osbornowi i zwycięzcy olimpijskiemu w Los-Angelos Kanadyjczykowi Napghtonowi unieważniono.

Na krótko przed Olimpiadą Berlińską (1936 r. zmieniono przepisy o tyle, że wolno skakać w dowolny sposób, byle tylko odbicie nastąpiło z jednej nogi.

Ta zmiana przepisu spowodowała, że rozpoczęto powszechnie skakać głową w przód stosując nowy styl, najdoskonalszy i najlepszy, któremu dajemy nazwę *stylu przerzutowego*. Amerykanie nazywają go „straddle“ (kroczny). Były rekordzista świata Albritton skoczył tym stylem 2.07, obecny rekordzista zaś Lester Steers 2.11. Ten sposób skakania stosowany jest obecnie przez wszystkich prawie najlepszych skoczków świata i słusznie nosi miano „stylu mistrzów“. Podkreślamy, że styl przerzutowy jest dalszą ewolucją i odmianą stylu kalifornijskiego.

Czas najwyższy, ażeby w Polsce przestano wreszcie uczyć trudnego i mniej skutecznego stylu „nożycowego“ przechodząc całkowicie na proste i łatwe do nauczenia, a tak doskonałe style kalifornijskie sposobem: „Horina“ lub „Steersa“ (przerzutowy).



Zdjęcia filmowe skoku wzwyż stylem Horine'a.

Poszczególne fazy skoku wykonane bez zarzutu.

W kilku słowach omówimy obie te odmiany podając ich metodykę nauczania, ażeby każdy wychowawca fizyczny, każdy instruktor mógł w kilku lekcjach nauczyć swoich wychowanków(ki) stylu, który z wielką chęcią i zapałem przyjęty zostanie przez naszą młodzież męską i żeńską.

A. STYL HORINE'A (czytaj Horajn)

1. Rozbieg pod kątem 40—50 stopni z tej strony, z jakiej nogi następuje odbicie. Odbijający się z lewej nogi rozbiegają się z lewej strony (gdy są zwróceni twarzą do kierunku rozbiegu i poprzeczki).

Rozbieg wynosi 8—12 kroków biegowych. Pierwsze kroki wolne i krótkie, ostatnie trzy lub pięć kroków — dłuższe i szybkie, przy całkowitym rozluźnieniu mięśni. Ostatniego kroku nie wydłużać, raczej skrócić go nieznacznie. W chwili odbicia tułów ułożyć tak, ażeby cała siła odbicia została należycie wykorzystana. Zwrócić uwagę na całkowity wyprost w stawie biodrowym i kolanowym. Odbicie następuje nogą bliższe do poprzeczki (wewnętrzną) odwijając stopę z pięty na palce.

2. Przy odbiciu następuje energiczny wymach nogi wolnej ugiętej w kolanie. Wznos barków i wymach ramion ułatwią wyskok.

3. W czasie lotu noga odbicia luźno zwiesza się. Skłon tułowia na nogę odbicia — zapoczątkowany energicznym wymachem nogi przy odbiciu powiększa się, i, gdy tułów zbliża się do najwyższego punktu, ułożony jest równolegle do poprzeczki. Głowa przechodzi wpierw ponad nią.

4. Na moment przed osiągnięciem najwyższego punktu ramię bliższe poprzeczki przenieść należy poza nią. W tym czasie podciąga się również kolano nogi odbicia prawie do klatki piersiowej, po czym opuszcza się je w dół. Nogę zamachową należy — w najwyższym jej punkcie — w kolanie wyprostować.

5. Lądowanie następuje na nogę odbicia i na ramiona.

METODYKA

1. Z rozbiegu 3 kroków skok „kuczny“ (poprzeczka na wysokości około 80—100 cm) i miękki zeskok na obie nogi.

2. Jak wyżej, lecz w czasie lotu skłon tułowia na nogę odbicia.

3. Jak wyżej — podkreślając energiczny wymach nogi wolnej i dodając do skłonu tułowia skłon głowy w kierunku nogi odbicia, przez co nastąpi ułożenie poziome do poprzeczki.

4. Jak wyżej — lądując na nogę odbicia.

5. Skok wzwyż z miejsca na niskiej wysokości stylem Hori. ne‘a. Ustawiając się bokiem do poprzeczki w odległości około 40 cm od niej (stopy w maleńkim rozkroku ustawione do siebie równolegle) skoczyć, odrywając stopy równocześnie jak pod pkt. 4, przenosząc głowę wpierw nad poprzeczką. Lądowanie na ramiona i na nogę bliższą do poprzeczki (zeskok starannie skopać).

B. STYL PRZERZUTOWY STEERSA (czytaj Stirsa)

1. Rozbicie i odbicie jak przy Horinie.

2. W czasie lotu starać się jak najbardziej „iść“ głową w przód skręcając jednocześnie tułów tak, ażeby przy przechodzeniu poprzeczki być zwróconym do niej klatką piersiową i brzuchem.

3. W chwili przechodzenia poprzeczki skoczek opuszcza nogę zamachową poza poprzeczkę, wyrzucając w górę nogę odbicia (stąd nazwa amerykańska stylu „straddle“, tzn. ‚kroczny“).

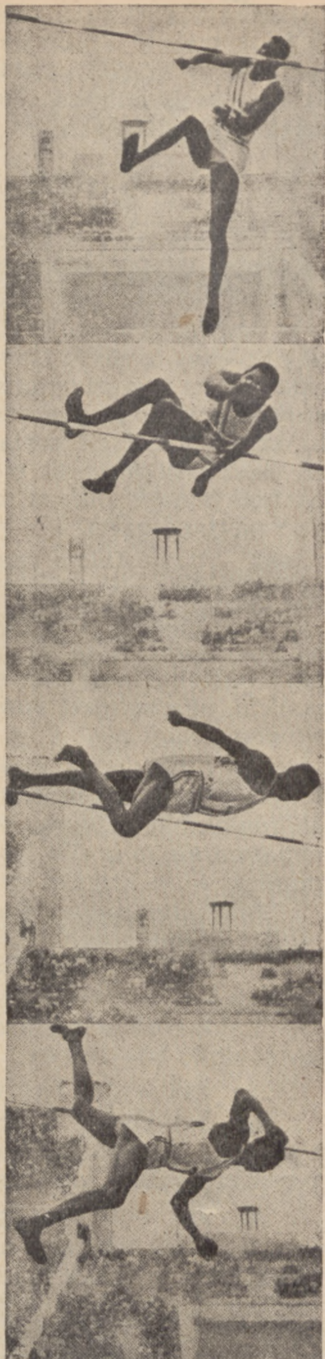
4. Gdy biodra przekraczają poprzeczkę, głowa i ramiona są już poza nią.

5. Lądowanie następuje na ramiona i na nogę wolną (a nie jak przy „Horine‘e“ na nogę odbicia).

METODYKA

1. Z rozbiegu 3 kroków skok „kuczny“.

2. Ćwiczenie stylu z miejsca (poprzeczka na wysokości 60 cm). Stojąc bokiem do poprzeczki skręcić lewą stopę do niej, po czym



Murzyn Albritton skacze na stadionie Olimpijskim w 1936 r. wzwyż stylem przerzutowym nie doprowadzonym wówczas jeszcze do perfekcji.

Pierwsze dwie fazy skoku bez zarzutu. W trzeciej natomiast od góry fazie — głowa znajdować powinna się znacznie niżej i tułów powinien być załamany w biodrze.

przenieść ponad poprzeczkę nogę dalszą od niej (jeśli stoimy lewym bokiem przy poprzeczce, to nogę prawą) i gdy noga znajduje się w najwyższym punkcie wykonać należy obrót tułowiem (w tył zwrot) o 180 stopni i opuścić nogę w dół poza poprzeczkę przenosząc następnie ponad nią nogę drugą.

3. Jak pod pkt. 2 — wykonując przed przeniesieniem nogi wolnej (dalszej od poprzeczki) skłon i skręt tułowia do poprzeczki.

4. Jak wyżej — wykonując z miejsca cały prawidłowy skok przerzutowy, odrywając od ziemi obie nogi równocześnie i lądując na ręce i nogę dalszą od poprzeczki.

5. Rozbiegając się z boku pod kątem 40 stopni (z 3-ch kroków) skok jak pod pkt. 4, odbijając się nogą bliższą do poprzeczki i skacząc głową w przód. Lądowanie jak wyżej na nogę zamachową i ramiona.

6. Jak pod pkt. 5 — zwracając uwagę raz na energiczny wymach nogi zamachowej przy odbiciu, drugi raz na jak najdalsze wysunięcie głowy w przód i załamanie się bioder w chwili przechodzenia poprzeczki, trzeci raz na umiejętne przenoszenie nóg (gdy noga zamachowa opuszczona zostaje w dół, noga odbicia wzniesiona zostaje w górę).

7. Skoki z normalnego rozbiegu.

Przy każdym ćwiczeniu skoku zwrócić baczną uwagę na miękki zeskok. Skocznia musi być zawsze starannie skopana i zrównana.

TRENING

Samo tylko skakanie — po opanowaniu stylu — na wysokość nie prowadzi do najlepszych wyników. Stosując taki sposób treningu łatwo przetrenować się, uszkodzić stawy i stracić skoczność.

Ćwicząc na niskiej wysokości i z krótkiego rozbiegu poprawiamy skoczność i elastyczność.

Rzeczą bardzo ważną jest ćwiczenie wszelkiego rodzaju skoków na miękkiej, elastycznej łące względnie na równym terenie w lesie, w postaci podskoków jedno i obunóż z miejsca i z rozbiegu, trójskoku z miejsca itd... itd...

UKŁAD ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH DLA MĘŻCZYZN

WYDANY PRZEZ ZWIĄZKOWĄ RADĘ KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU PRZY KCZZ NA I OGÓLNOPOLSKIE IGRZYSKA SPORTOWE ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

WSTĘP

Ćwiczenia wolne składają się z trzech części, które poprzedzane i kończone śpiewem, stanowią całość, a odpowiednio do podziału toku lekcyjnego, obejmują ćwiczenia jednostkowe i dwójkowe zestawione w formie toku lekcyjnego.

Zestawienie ćwiczeń wolnych jako lekcji gimnastycznej ma na celu:

1. wszechstronne przećwiczenie całego ciała,
2. celowy i racjonalny rozkład pracy mięśniowej zatrudniający coraz to inne kompleksy mięśni i stawów,
3. możność wykonania większej ilości pracy bez przemęczenia poszczególnych grup mięśniowych.

Rozstęp następuje na zewnątrz poprzedzony pierwszą zwrotką hymnu i przeplatany ruchami ramion, pozdrowieniem oraz wytrzymaniem w postawie z ramionami w bok w czasie rozgrywki.

Wykonanie ćwiczeń.

Wszystkie ruchy powtarzalne lub pojedyncze oraz łączące poszczególne pierwiastki w ćwiczeniach pojedynczo i dwójkami należy wykonywać w wymaganym rytmie, tam gdzie nie zachodzi potrzeba wytrzymania, gdy ruch ramion lub tułowia osiągnie oznaczoną granicę, nie należy go wstrzymywać, aby nie otrzymywać niepotrzebnych ułamkowych martwych punktów, ale jakby odbiciem lub rozprężeniem zgniecionej sprężyny wykonać ruch powrotny w nowym kierunku, aż do osiągnięcia następnej granicy.

Ruch powrotny należy w takim tempie wykonywać, by osiągnięcie końcowej granicy ruchu odbyło się w określonym czasie taktowym.

Przy wszystkich ćwiczeniach unikać należy przesady i zbytecznego naprężenia mięśni oraz przenoszenia ramion poza oznaczone kierunki; ruchy ramion, kroki, skłony i skoki winny być wykonywane płynnie, bez zbytecznego zatrzymywania ruchu, natomiast krótkie wytrzymania, jakie zaznaczone są w opisie przy poszczególnych postawach lub pozycjach, należy ściśle przestrzegać, gdyż nie stanowią one, jak to wydaje się na pozór, ułatwienia, lecz jako ćwiczenia statyczne stanowią utrudnienie danego ćwiczenia. Zwracać należy uwagę, aby ruchy były wykonywane dokładnie w określonych kierunkach, a zwłaszcza skłony — w tych płaszczyznach, w jakich są nakazane.

Przy wszystkich położeniach ramion w przód, w tył lub w górę, dłonie powinny być skierowane do środka, a przy położeniach ramion w bok, dłonie — w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

Ćwiczeń wolnych uczyć należy zawsze na znakach, by ćwiczących przyzwyczaić do prawidłowego krycia i równania bez względu na to czy ćwiczenie odbywa się w miejscu, czy z miejsca. Stałe ćwiczenie na znakach konieczne jest zwłaszcza ze względu na ćwiczenia, przy których przechodzi się ze znaku na znak, gdyż tylko przy takiej kontroli wyrobi się u ćwiczących bezwiedne poczucie, jak długie należy stawiać kroki, aby w porę i bez wahania zatrzymać się na znaku. Poza tym należy wymagać od ćwiczących dociągania ruchu do oznaczonego położenia lub granicy oraz równoczesnego wykonania ćwiczeń przez cały oddział.

W części drugiej zastosowane zostały ćwiczenia dwójkowe i z pomocą współćwiczących w ten sposób, że każdy ćwiczący raz pomaga, a drugi raz korzysta z pomocy współćwiczącego.

Uwaga: Odległość jednego znaku od drugiego wynosić powinna 185 cm.

Ustawienie: Kolumna czwórkowa:

Ćwiczących w każdej czwórce oznacza się dla wykonania rozstępu oraz ćwiczeń dwójkowych i złączenia kolumny liczbami bieżącymi od 1 do 4, przy czym jedynki stoją na prawym skrzydle.

Ustawienie

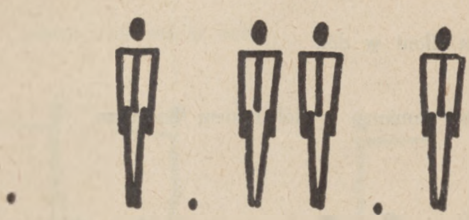


Pozdrowienie

I—IV

Przygrywka.

Rozstęp



I. 1.2.

I

1. *Pierwszy* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach,
   czwarty — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach,
   drugi i *trzeci* — wytrzymaj.
2. *Pierwszy* — przystaw lewą nogę,
   czwarty — przystaw prawą nogę, postawa na stopach,
   drugi i *trzeci* — wytrzymaj.



3.4.

3. *Drugi* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, *trzeci* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach.

4. *Drugi* — przystaw lewą nogę,
trzeci — przystaw prawą nogę, postawa na stopach,
pierwszy i *czwarty* — wytrzymaj.



II. III. 1-4.

II

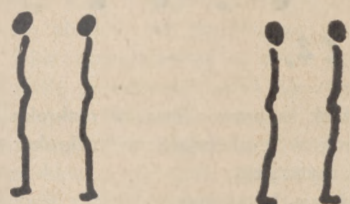
1—3. *Pierwszy* i *trzeci* — powoli prawe ramię w górę na zewnątrz,
drugi i *czwarty* — powoli lewe ramię w górę na zewnątrz, łukiem przednim.

4. *Wszyscy* — zwrot dłoni w dół.

III

1—3. *Wszyscy* — powoli ramiona w dół łukiem bocznym,

4. Wytrzymaj.



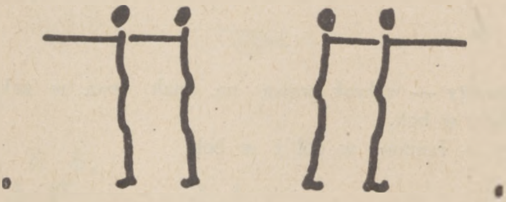
IV 1.2

IV

1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach.
trzeci i *czwarty* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.

2. *Wszyscy* — przystaw (lewą—prawą) nogę, postawa zasadnicza.

3—4. Wytrzymaj.



V

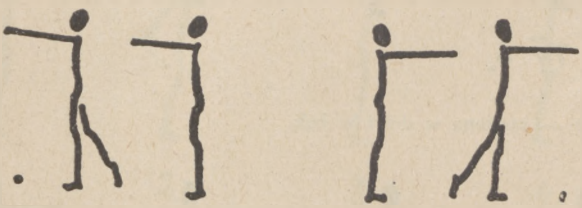
1—3. *Wszyscy* — powoli ramiona w przód.

4. Zwrot dłoni w dół.



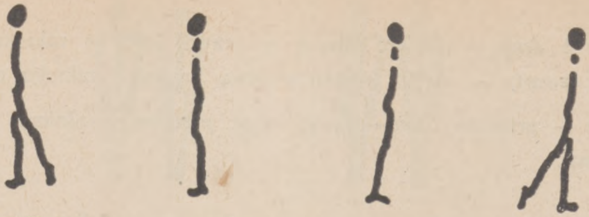
VI

1—4. *Wszyscy* — powoli ramiona w bok.



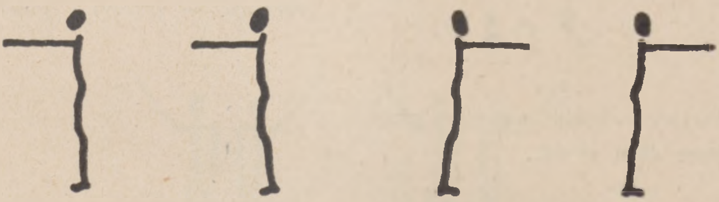
VII

1. *Pierwszy* i *czwarty* — wykrok lewa, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
drugi i *trzeci* — ramiona w dół i w przód.



ryc. 2.

2. *Pierwszy* i *czwarty* — wykrok prawa na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,
drugi i *trzeci* — ramiona w dół i w bok.



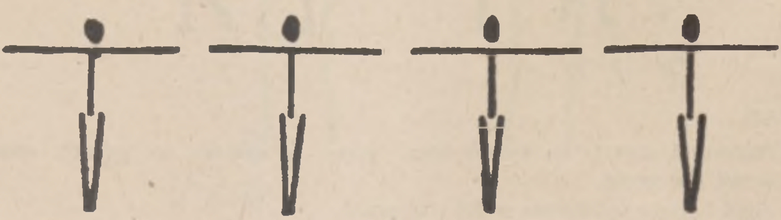
ryc. 3.

3. Pierwszy i czwarty — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód,
drugi i *trzeci* — ramiona w dół i w przód.



ryc. 4.

4. *Wszyscy* — ramiona w dół i w bok.



VIII

1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
trzeci i *czwarty* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj.

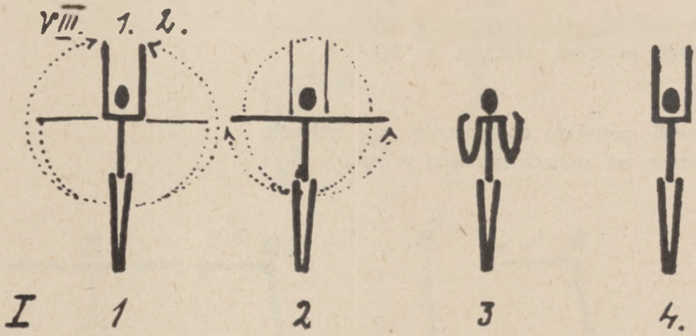
2. *Wszyscy* — przystaw (lewą — prawą) nogę, ramiona wytrzymaj.

3—4. Wytrzymaj.

CZĘŚĆ I

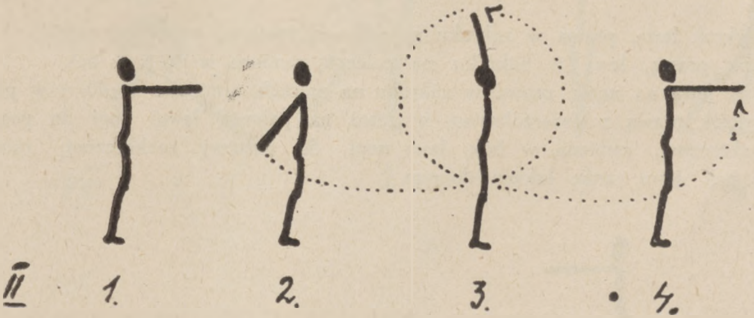
I—IV

Przygrywka.



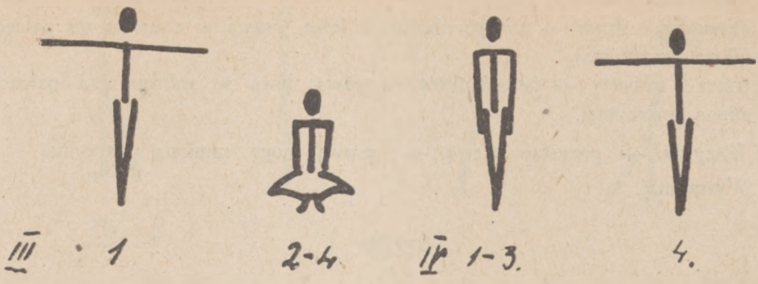
I

1. Ramiona w dół z uderzeniem rękami o uda i ramiona w górę łukiem bocznym,
2. ramiona w bok, łukiem do wewnątrz,
3. ramiona skurcz,
4. ramiona rzuć w górę.



II

1. Ramiona w dół, łukiem bocznym i w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę, łukiem przednim.
4. ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył.

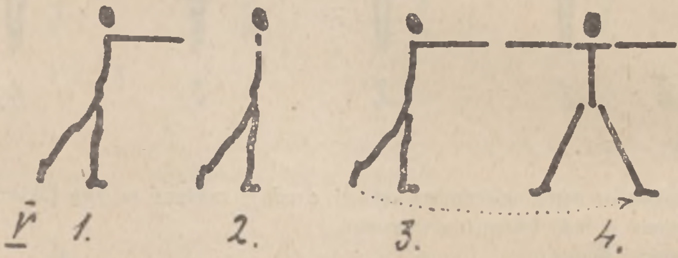


III

1. Na palcach stań, ramiona w dół i w bok,
2—4. powoli przysiad, ramiona w dół.

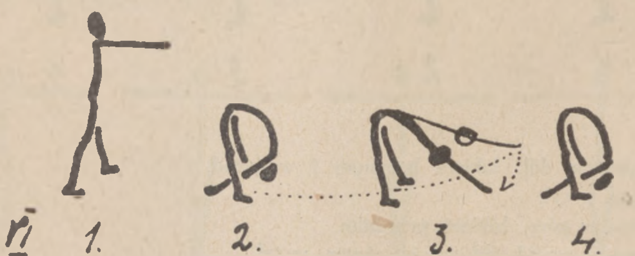
IV

1—3. Powoli powstań do postawy na palcach,
4. postawa na stopach, ramiona w bok.



V

1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok.
3. krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
4. wykrok prawą z ćwierćobrotem w lewo na palcach lewej nogi do postawy rozkrocznej, ramiona w bok, lewe nogi do postawy rozkrocznej, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym.



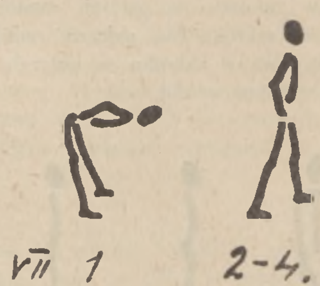
VI

1. Ramiona w dół i w przód,

2. rzutem skłon w dół, ramiona środkiem nóg jak najdalej w tył,

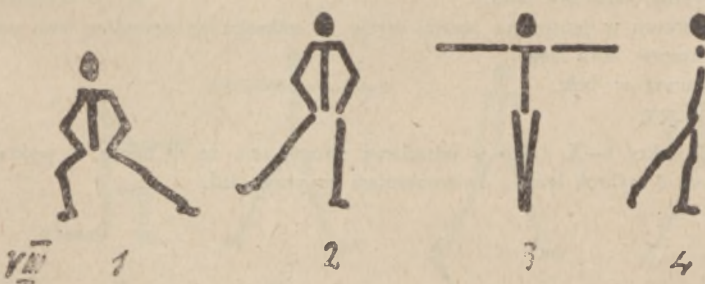
3. uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie rękami w dół, ramiona w górę i silnym uderzeniem rękami o podstawę wykonać większe wygięcie w kręgach piersiowych,

4. uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu w dół z przeniesieniem ramion w tył.



VII

1. Unieść tułów do poziomu, ręce na biodra,
2—4. powoli tułów prostuj.



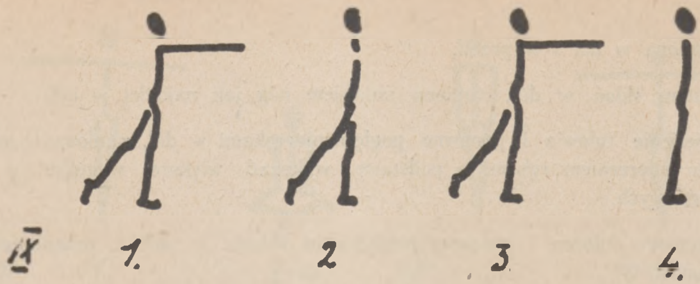
VIII

1. Ugnij prawą nogę do wypadu w prawo w bok,

2. odbiciem prawej nogi unieś prawą nogę w bok,

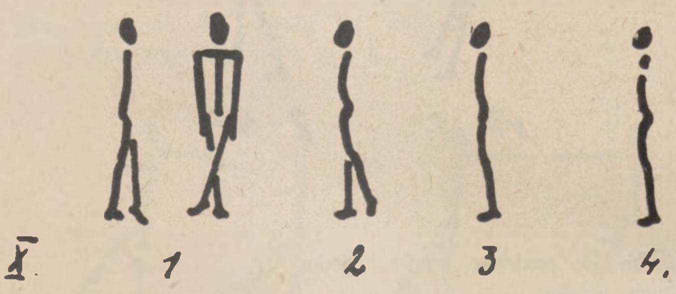
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,

4. ćwierć obrotu w lewo do zakroku prawą na palcach, ramiona wytrzymaj.



IX

1. Krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
2. krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,
3. krok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

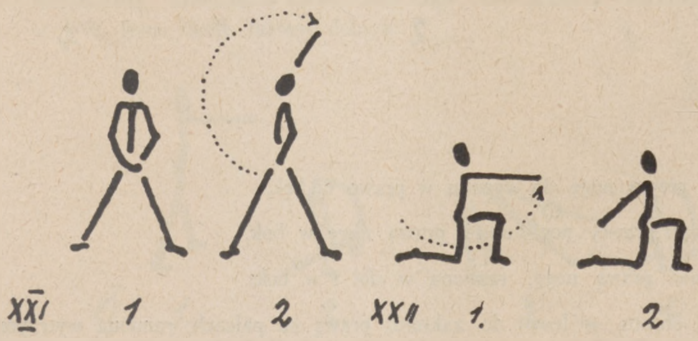


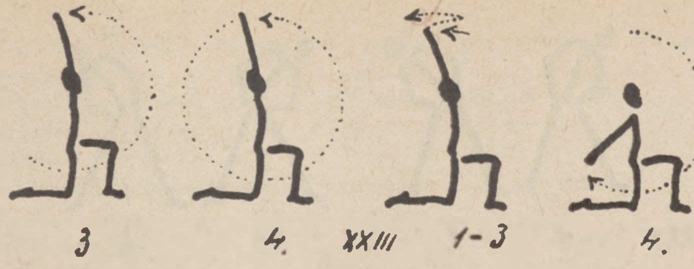
X

1 Wykrok skrzyżny lewą,
2. półobrotu w prawo na prawej pięcie do zakroku na zewnątrz lewą na palce,
3. przystaw lewą nogę,
4. ramiona w bok.

XI—XX

Jak takty I—X, tylko w przeciwną stronę, tzn. że w takcie V wykrok prawą, a na 4 wykrok lewą z ćwierćobrotem w prawo itd.





XXI

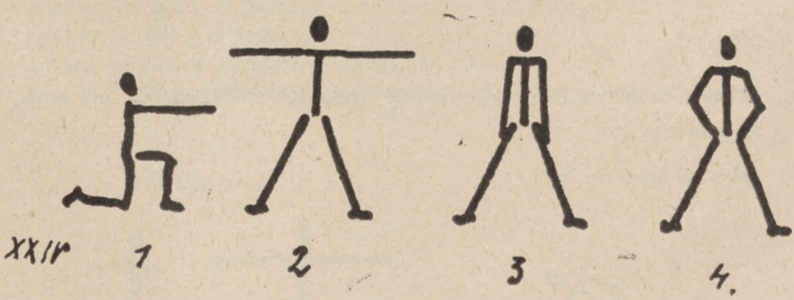
1. Rozkrok w lewo, lewa ręka na biodro, prawe ramię w dół do wewnątrz, ręka lekko zwinięta,
2. skręt tułowia w prawo, wymach prawym ramieniem w górę na zewnątrz,
3. skręt na wprost, prawe ramię w dół do wewnątrz,
4. skręt tułowia w prawo, wymach ramieniem, w górę na zewnątrz.

XXII

1. Ćwierć obrotu w lewo na piętach i klęk na prawym kolanie, ramiona w przód, prawe łukiem dolnym, lewe w dół i w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę,
4. ramiona w górę łukiem okrężnym w tył.

XXIII

1—3. Trzy rytmiczne odrzuty ramion w tył,
4. ramiona w tył.



XXIV

1. Ramiona w przód,
2. powstań z ćwierć obrotem w prawo do postawy rozkrocznej, ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół,
4. ręce na biodra.



XXV

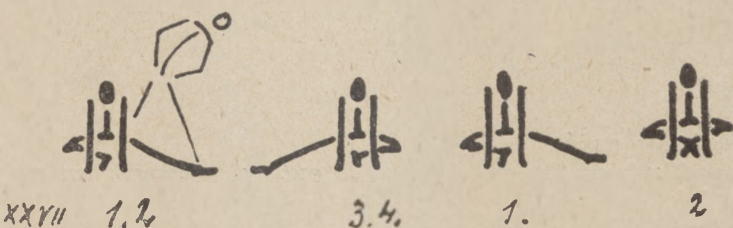
1. Skłon w prawo w bok,
2. skłon w lewo w bok,
3. skłon w prawo w bok,
4. skłon w lewo w bok.



XXVI

1—3. Skłonem w dół na lewo, przeniesienie tułowia w prawo do położenia, skłon w prawo w bok,

4. skłon w lewo w bok.



XXVII

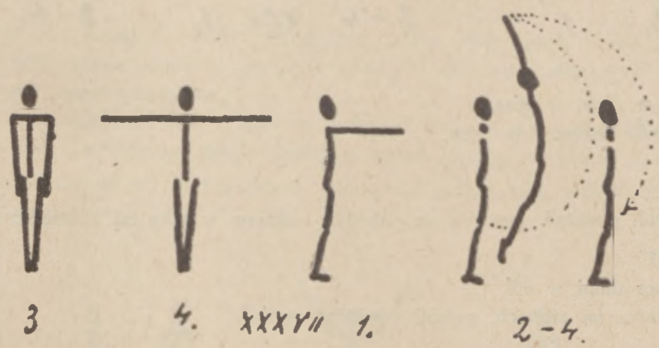
1. Wyprost i przysiad podparty na prawej nodze, kolano na zewnątrz,
2. wytrzymaj,
3. podskokiem, przysiad podparty na lewej, rozkrok w prawo,
4. wytrzymaj.

XXVIII

1. Podskokiem, przysiad podparty na prawej, rozkrok w lewo,
2. przystaw lewą nogę, przysiad podparty,
3. powstań,
4. ramiona w bok.

XXIX—XXXVI

Jak takty XXI — XXVIII, tylko w przeciwną stronę, tzn. że w takcie XXI na 1. rozkrok w prawo, prawa ręka na biodro, lewe ramię w dół do wewnątrz itd.

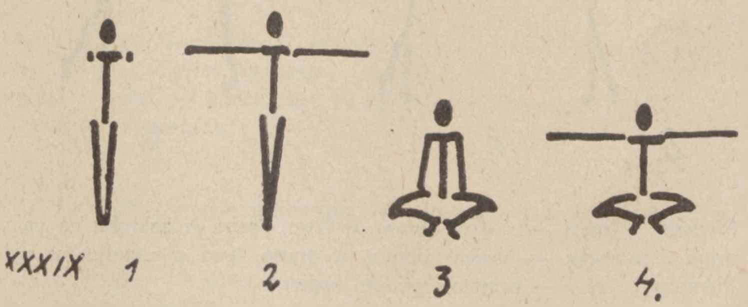


XXXVII

1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. wyskok w górę z wymachem ramion w górę,
4. spad do lekko zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w dół i w bok.

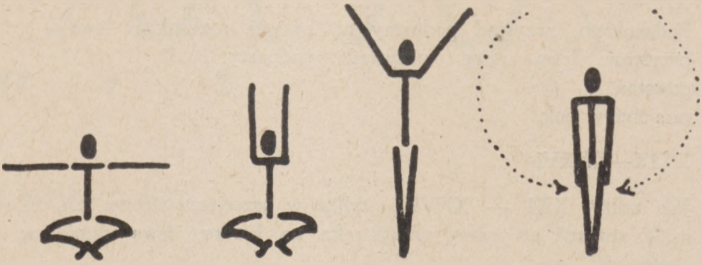
XXXVIII

Jak takt XXXVII 1—4.



XXXIX

1. Ramiona w dół i w przód,
2. na palcach stań, ramiona w dół i w bok,
3. przysiad, ramiona w dół,
4. ramiona w bok.



XL. 1. 2-4. XLI. 1. 2-4.

XL

1. Zwrot dłoni w górę,

2—4. powoli ramiona w górę.

XLI

1—4. Powoli powstań, postawa na palcach, ramiona w górę na zewnątrz.

XLII

1. Zwrot dłoni w dół,

2—4. postawa na stopach, powoli ramiona w dół.

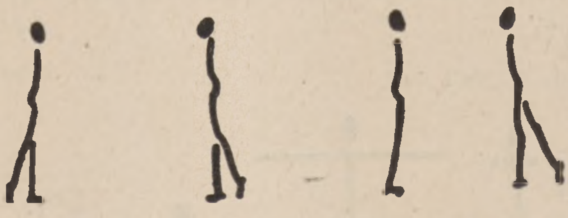
XLIII—XLVIII

Jak takty XXXVII—XLII.

CZĘŚĆ II

I—IV

Przygrywka.



I. 1. 2.

I

1. *Pierwszy* i *trzeci* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, *drugi* i *czwarty* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach.
2. *Pierwszy* i *trzeci* — przystaw prawą nogę, *drugi* i *czwarty* — krok lewą, prawa w zakroku na palcach.



3. 4. II 1.2. 3.4.

3. *Pierwszy* i *trzeci* — rozkrok w lewo,
drugi i czwarty — krok prawą, lewa w zakroku na palcach.

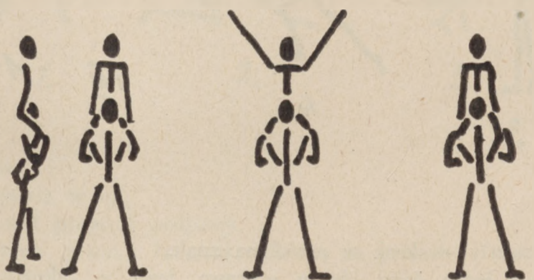
4. *Pierwszy* i *trzeci* — wytrzymaj.
drugi i *czwarty* — krok lewą i przystaw prawą nogę.

II

1—2. *Pierwszy* i *trzeci* — lekki półprzysiad, prawą rękę oprzyj grzbietem na prawym udzie, lewe ramię w przód w górę do wewnątrz, dłoń w przód — podaj rękę współćwiczącemu,
drugi i *czwarty* — lewe ramię w przód w górę do wewnątrz, dłoń w przód, podaj rękę pierwszemu, prawe ramię w przód, oprzyj na głowie sąsiada.

3. *Drugi* i *czwarty* — oprzyj prawą stopę na prawej ręce współćwiczącego.

4. Wytrzymaj.



III 1-3. IV 1-4. V 1-4.

III

1—3. *Drugi* i *czwarty* — wejście i wsiad na barki współćwiczącego, nogi ugięte w tył, oparte o plecy stojącego, ramiona w dół,
pierwszy i *trzeci* — oprzyj ręce na kolanach siedzącego.

4. *Wszyscy* — wytrzymaj.

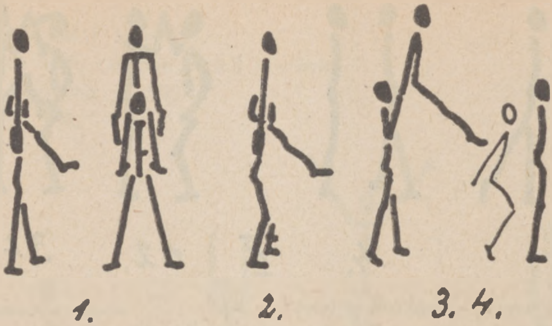
IV

1—4. *Drugi* i *czwarty* — powoli ramiona w górę na zewnątrz łukiem stycznym.

V

1. *Drugi* i *czwarty* — zwrot dłoni w dół.

3—4. Powoli ramiona w dół.



VI

1. *Drugi* i *czwarty* — podaj ręce sąsiadowi, nogi w przód,
pierwszy i *trzeci* — podaj ręce siedzącemu.
2. *Pierwszy* i *trzeci* — lekki półprzysiad.
3—4. *Pierwszy* i *trzeci* — podrzuci w górę siedzącego,
drugi i *czwarty* — wesprze się na rękach stojącego, zeskok w przód do zaznaczonego półprzysiadu i postawa.

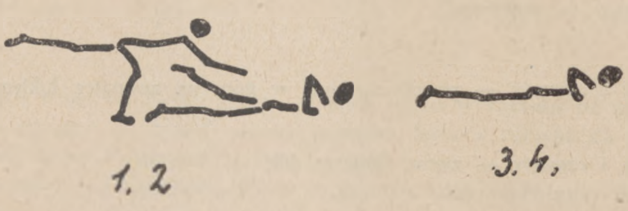


VII

1. *Drugi* i *czwarty* — krok w przód na znak.
2. *Wszyscy* — jedną ósmą obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok,
3. ramiona w dół i w przód,
4. unik lewą, ramiona w dół i w bok.

VII

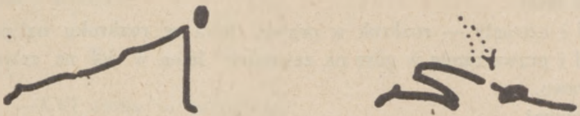
1—4. *Wszyscy* — powoli waga na prawej nodze lekko ugiętej, ramiona wytrzymaj.



IX

1—2. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, lewa noga wzniesiona w tył,

3—4. powoli lewa noga w dół.



X. 1-4. XI 1-4.

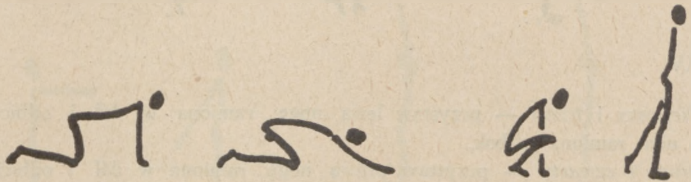
X

1—4. Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem.

XI

1. Klęk i odchylenie tułowia w tył do skłonu w dół,

3—4. trzykrotne rytmiczne pogłębienie skłonu.



XII 1. 2. 3. 4.

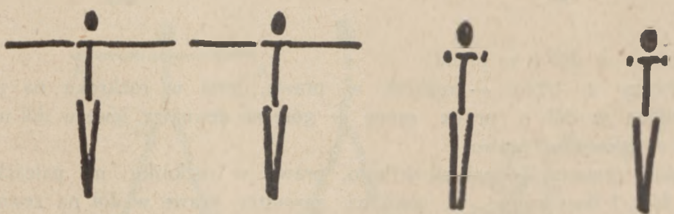
XII

1. Podpór klęczny,
2. odchylenie tułowia w tył,
3. rzutem w przód przysiad podparty,
4. powstań, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.

XIII

1—2. Krok lewą w przód na znak, przystaw prawą nogę,

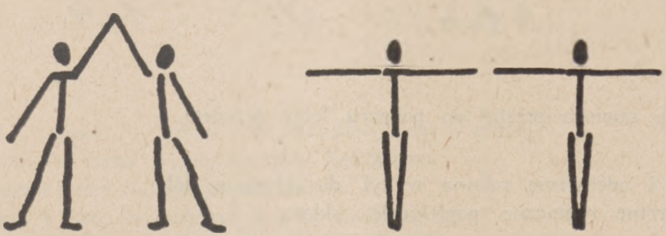
3. jedna ósma obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
4. przystaw lewą nogę.



XIV 1 2

XIV

1. Ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. *pierwszy* i *trzeci* — rozkrok w lewo, prawa w zakroku na palcach — ramiona w dół i lewe ramię w górę na zewnątrz, prawe w dół na zewnątrz, zwrot głowy w lewo,
   drugi i *czwarty* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach — ramiona w dół i prawe ramię w górę na zewnątrz, lewe w dół na zewnątrz, zwrot głowy w prawo,
4. wytrzymaj.



3. XV 1.

XV

1. *Pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i odbiciem dłońmi o uda, ramiona w bok,
   drugi i czwarty — przystaw prawą nogę, ramiona w dół i odbiciem dłońmi o uda, ramiona w bok,



2. 3.

2. ramiona w dół i w przód,
3. *pierwszy* i *trzeci* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, — ramiona w dół i prawe ramię w górę na zewnątrz, lewe w dół na zewnątrz, zwrot głowy w prawo,
   drugi i *czwarty* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i lewe ramię w górę na zewnątrz, prawe w dół na zewnątrz, zwrot głowy w lewo,
4. wytrzymaj.

XVI.

1. *Pierwszy i trzeci* — przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
   drugi i *czwarty* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. *wszyscy* — ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół.

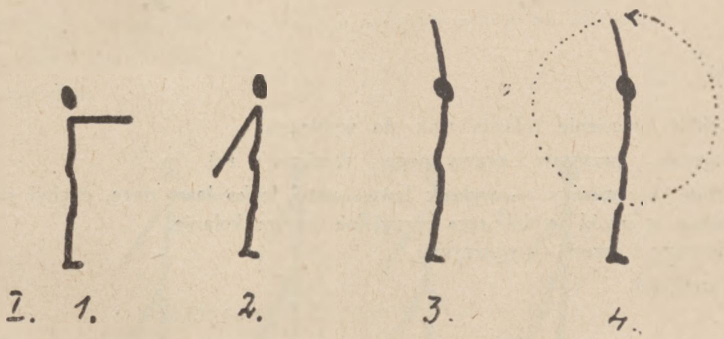
XVII—XXXII

Jak takty I —XVI tylko w takcie I.
drugi i *czwarty* — pozostają w miejscu,
pierwszy i *trzeci* — podchodzą i wsiadają na barki przeciwników, w takcie III wszyscy jedna ósma obrotu w lewo.

DRUGI DZIAŁ

I

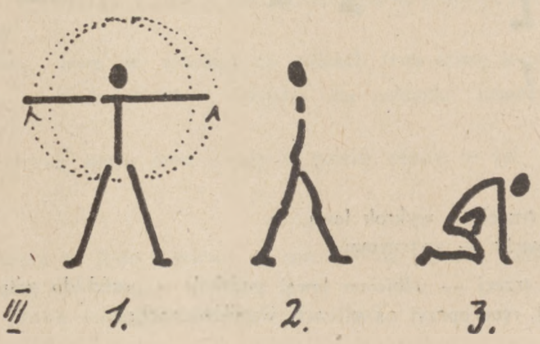
1. Ramiona w przód,



2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę łukiem przednim
4. ramiona w górę łukiem okrężnym w tył.

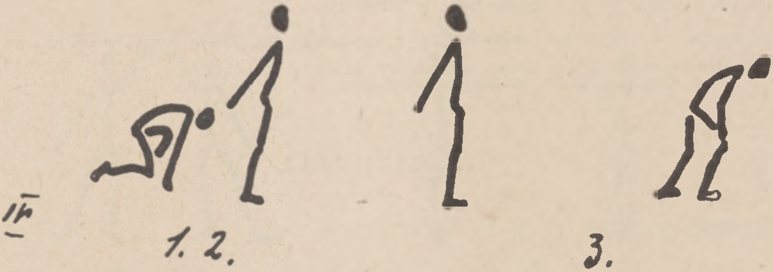
II

1—4. Powoli ramiona w bok.



III

1. Rozkrok w prawo, ramiona w bok, łukiem okrężnym w górę,
2. ćwierć obrotu w lewo na piętach, ramiona wytrzymaj,
3. klęk na prawym kolanie (prawe kolano obok pięty lewej nogi). Skłon w przód, ramiona w przód na zewnątrz, ręce opierają się o podstawę jak przy wybiegu niskim,
4. wytrzymaj.



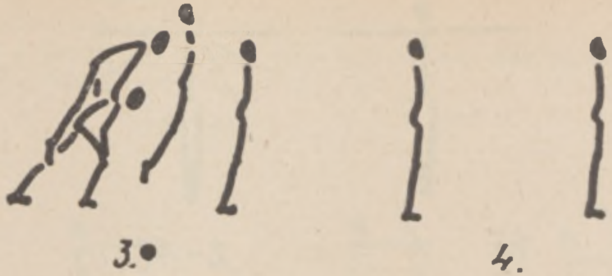
IV

1. Lekkie uniesienie tułowia (jak do wybiegu),
2. powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w tył,
3. *drugi* i *czwarty* — wykrok lewą, ugnij lekko lewą nogę, pochyl tułów, ramiona w przód w dół, ręce oprzyj na lewym kolanie, *pierwszy* i *trzeci* — wytrzymaj,
4. wytrzymaj.



V

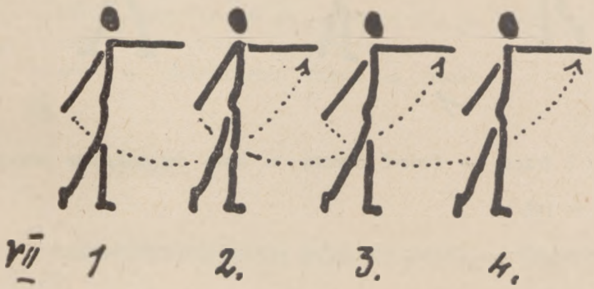
1. *Pierwszy* i *trzeci* — wykrok lewą, *drugi* i *czwarty* — wytrzymaj.
2. *Pierwszy* i *trzeci* — odbiciem lewej podskok w przód do półprzysiadu, ramiona w przód, ręce oprzyj na plecach współćwiczącego.



3. *Pierwszy* i *trzeci* — przeskok rozkroczny przez współćwiczącego, półprzysiad, ramiona w bok,
drugi i *czwarty* — wytrzymaj.
4. *Pierwszy* i *trzeci* — postawa na znaku, ramiona w dół,
drugi i *czwarty* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

VI

1. *Wszyscy* — pół obrotu w lewo do zakroku prawą na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3—4. wytrzymaj.

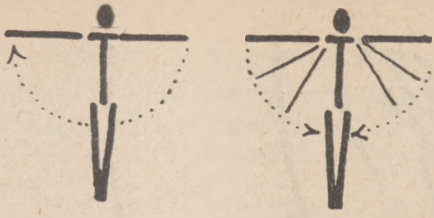


VII

1. *Wszyscy* — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawę ramię w przód, lewe w tył,
2. Krok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód, prawe w tył,
3. krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył,
4. przystaw prawą nogę, lewe ramię w przód, prawe w tył.

VIII

1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym,
2—4. przystaw prawą nogę, powoli ramiona w dół.



VIII 1. 2-4.

IX—XVI

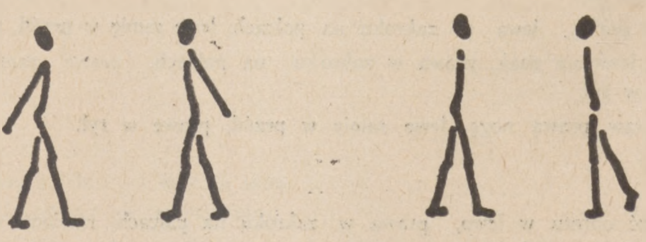
Jak takty I—VIII.

TRZECI DZIAŁ



I. 1 2.

1. *Pierwszy i trzeci* — ćwierć obrotu w lewo do zakroku prawą na palcach, ramiona w tył,
drugi i *czwarty* — ćwierć obrotu w prawo do zakroku lewą na palcach, ramiona w tył.
2. *Pierwszy* i *trzeci* — wykrok prawą, ramiona w przód,
drugi i *czwarty* — wykrok lewą, ramiona w przód.



3. 4.

3. *Wszyscy* — ramiona w tył.
4. *Pierwszy i trzeci* — ramiona w przód.
drugi i czwarty — przenieś ciężar ciała na lewę nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód.



II

1. *Pierwszy i trzeci* — wytrzymaj.
drugi i czwarty — skłon w przód podparty, ramiona w przód, nogi ugięte (ręce opierają się o podstawę na środku pomiędzy znakami).
2. *Wszyscy* — wytrzymaj.
3. *Drugi i czwarty* — stanie na rękach, odbiciem nóg na przemian,
pierwszy i trzeci — uchwyt za nogę przeciwnika.
4. *Drugi i czwarty* — dokończenie stania na rękach.

III

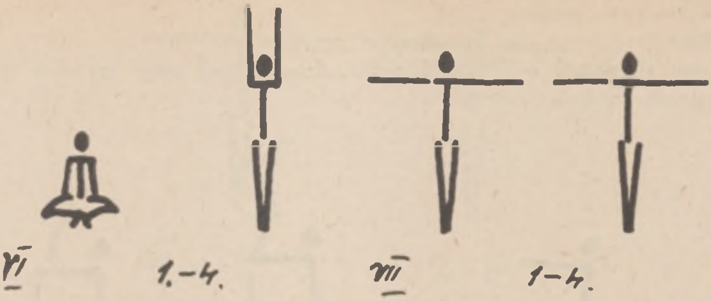
1—4. *Wszyscy* — wytrzymaj.

IV

1—2. *Pierwszy i trzeci* — odepchnięcie lekko lewą i prawą nogę przeciwnika, ramiona w dół,
drugi i czwarty — powrót do skłonu podpartego (lewą i prawą), o nogach ugiętych.
3. *Pierwszy i trzeci* — przystaw prawą nogę, ramiona w tył,
drugi i czwarty — wyprost, przystaw lewą nogę, ramiona w tył.
4. *Wszyscy* — ramiona w dół.

V

1. *Pierwszy i trzeci* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
drugi i czwarty — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.
2. *Pierwszy i trzeci* — dostaw lewą nogę,
drugi i czwarty — dostaw prawą nogę.
3. *Wszyscy* — ramiona w bok.
4. *Pierwszy i trzeci* — na palcach stań,
drugi i czwarty — zwrot dłoni w górę.



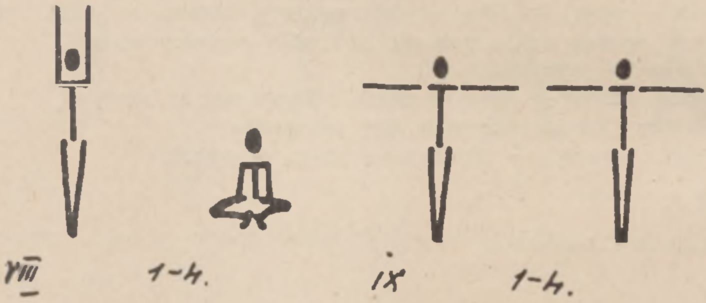
VI

1—4. *Pierwszy i trzeci* — powoli przysiad, ramiona w dół,
drugi i czwarty — powoli ramiona w górę.

VII

1—3. *Pierwszy i trzeci* — powoli powstań, ramiona w bok.
drugi i czwarty — powoli ramiona w bok.

4. *Pierwszy i trzeci* — na stopach stań, zwrot dłoni w górę,
drugi i czwarty — na palcach stań, zwrot dłoni w dół.



VIII

1—4. *Pierwszy i trzeci* — powoli ramiona w górę,
drugi i czwarty — powoli przysiad, ramiona w dół.

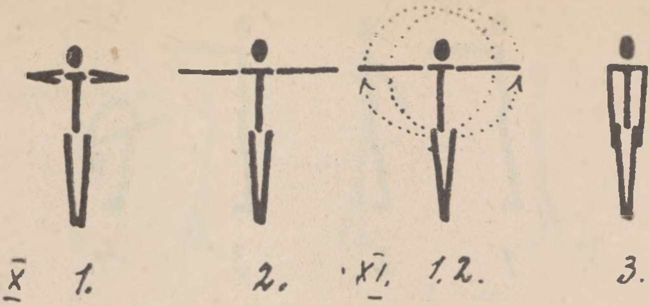
IX

1—3. *Pierwszy i trzeci* — powoli ramiona w bok,
drugi i czwarty — powoli powstań, ramiona w bok.

4. *Pierwszy i trzeci* — zwrot dłoni w dół,
drugi i czwarty — na stopach stań.

X

1. *Wszyscy* — ramiona w przód na zewnątrz i skurcz do wewnątrz z odrzuceniem łokci w tył,
2. ramiona w bok z odrzutem w tył,
3. jak 1,
4. jak 2.



XI

1. *Wszyscy* — zwrot dłoni w górę,
2. ramiona w górę i w bok łukiem do wewnątrz,
3. ramiona w dół,
4. wytrzymaj.

XII

1. Pół obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,

3—4. wytrzymaj.

XIII—XXIV

Jak takty I—XII tylko stanie na rękach wykonują *pierwszy* i *trzeci*.

CZĘŚĆ III

I—IV

Przygrywka.
Na ostatni ton przygrywki ramiona w bok.

I

1. Ramiona w dół z uderzeniem rękami o uda i ramiona w górę łukiem bocznym,
2. ramiona w bok łukiem do wewnątrz,
3. ramiona skurcz,
4. ramiona rzuć w górę.

II

1. Ramiona w dół łukiem bocznym i w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę łukiem przednim,
4. ramiona w przód łukiem okrężnym w tył.

III

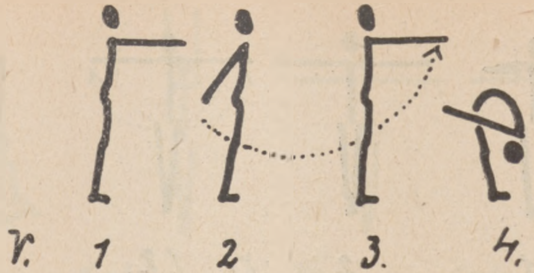
1. Na palcach stań, ramiona w dół i w bok,

2—4. powoli przysiad, ramiona w dół.

IV

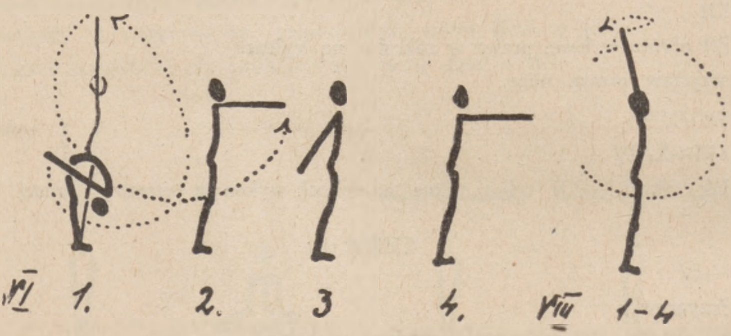
1—3. Powoli powstań do postaw na palcach,

4. Postawa na stopach, ramiona w bok.



V

1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w przód,
4. skłon w dół z zamachem ramion w tył i lekkim uniesieniem tułowia.



VI

1. Pogłębienie tułowia i wyprost, ramiona w górę,
2. ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył,
3. ramiona w tył,
4. ramiona w przód.

VII

1. Skłon w dół z wymachem ramion w tył i lekkim uniesieniem tułowia,
2. pogłębienie tułowia i wyprost, ramiona w górę,
3. ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył,
4. ramiona w tył.

VIII

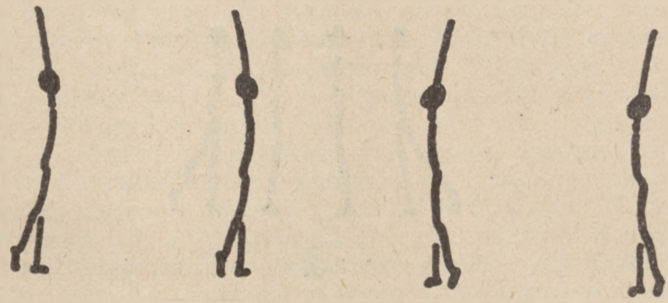
1. Ramiona w górę,

2—4. rytmiczne odrzuty ramion w tył.



IX

1. Ramiona w bok, łukiem do wewnątrz.
2. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w lewo do zakroku prawą na palcach, ramiona wytrzymaj,
   trzeci i *czwarty* — ćwierć obrotu w prawo do zakroku lewą na palcach, ramiona wytrzymaj.
3. *Wszyscy* — zwrot dłoni w górę.
4. Wytrzymaj.



X

1—4. *Wszyscy* — powoli ramiona w górę.

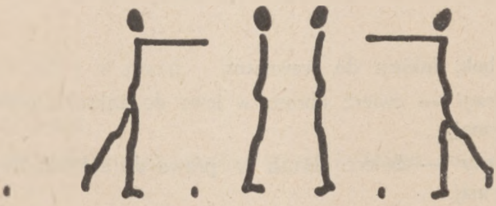
XI

1. *Pierwszy* i *drugi* — krok prawą, ramiona w bok, łukiem do wewnątrz,
   trzeci i czwarty — krok lewą, ramiona w bok, łukiem do wewnątrz.
2. *Pierwszy* — krok lewą, ramiona w dół i w przód,
   drugi — przystaw lewą nogę, ramiona w dół,
   trzeci — przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
   czwarty — krok prawą, ramiona w dół i w przód.
3. *Pierwszy* — krok prawą na znak, ramiona w dół i w bok,
   drugi i *trzeci* — wytrzymaj,
   czwarty — krok lewą na znak, ramiona w dół i w bok.
4. *Pierwszy* i *czwarty* — przystaw nogę, ramiona w dół,
   drugi i *trzeci* — wytrzymaj.

XI



1.



2.



3.

XII

1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach.
trzeci i *czwarty* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.

2. *Wszyscy* — przystaw nogę.

3—4. Wytrzymaj.

XIII

1—4. *Wszyscy* — powoli ramiona w górę, dłoń w przód.

XIV

1—4. *Wszyscy* — potrząsanie rękami.

XV

1—4. *Wszyscy* — powoli ramiona w dół.

XVI

1—4. Wytrzymaj.

ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO W AKADEMII WF

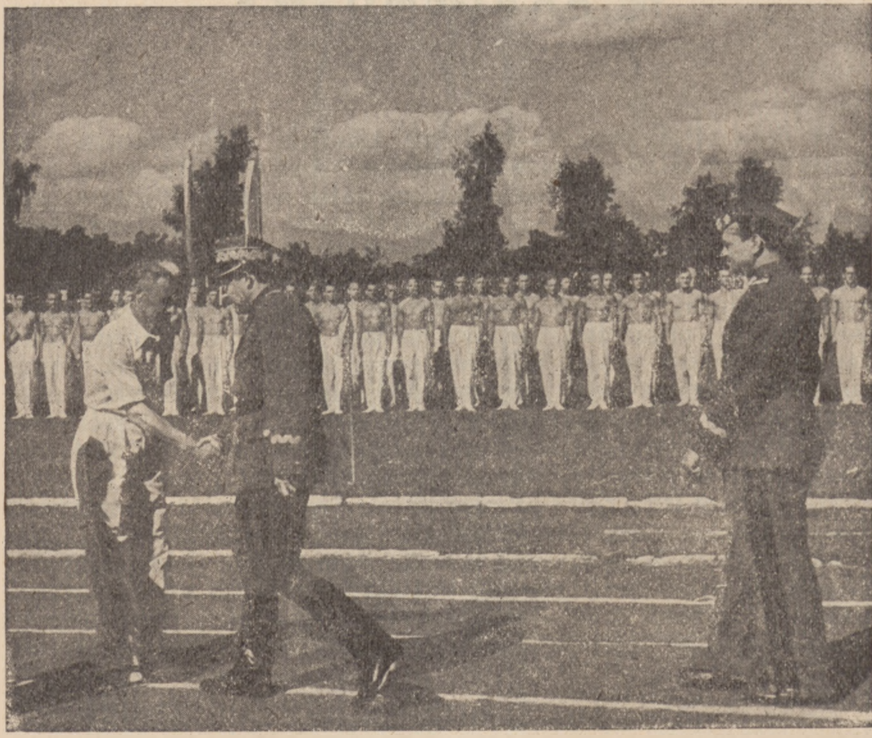
W dniu 12 czerwca na stadionie Akademii Wychowania Fizycznego, przy udziale licznie zebranej publiczności, odbyło się uroczyste zakończenie roku akademickiego tejże uczelni. Wśród zaproszonych gości znajdował się I Wice-Minister Obrony Narodowej gen. inż. Spychalski, gen. Kuszko, Dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej inż. Tadeusz Kuchar, przedstawiciele Ministerstwa Oświaty, „Służby Polsce“, Uniwersytetu Warszawskiego, Związków Zawodowych i organizacyj młodzieżowych. Niezwykle urozmaicony program popisów poprzedziło serdeczne przemówienie płk. mgr. Stanisława Górnego, który w krótkich słowach podkreślił miłą atmosferę i zrozumienie postawionych zadań, zarówno wśród słuchaczy jak i wykładowców Akademii. Po przemówieniu nastąpiły popisy gimnastyczne i pokazy fragmentów rytmiki, lekkiej atletyki, walki wręcz itd., które zebrani goście i publiczność obserwowali z dużym zainteresowaniem, oklaskując gorąco wspaniałego „Mazura“ układu instr. Kwaśnicowej w wykonaniu 50 par słuchaczy i słuchaczek. Na zakończenie gen. Spychalski w krótkich słowach wyraził swe zadowolenie z całorocznej pracy Akademii, podkreślając zdrową atmosferę i tężyznę fizyczną wśród wychowanków Akademii.

Z. B.

PROF. BERNSTEIN LAUREATEM NAGRODY IM. STALINA

Prof. Mikołaj Bernstein, znakomity specjalista radziecki kultury fizycznej i dyrektor Centralnego Instytutu Państwowego Kultury Fizycznej, otrzymał wielką nagrodę im. Stalina.

Prof. Bernstein jest wybitnym fizjologiem, stworzył on nową radziecką szkołę fizjologii ruchu, napisał wiele cennych prac, niektóre z nich znajdują się w chwili obecnej w tłumaczeniu na język polski i ukażą się w ramach „Biblioteki GUKF“ — wydawnictwo „Prasa Wojskowa“.



Pierwszy Wiceminister Obrony Narodowej gen. inż. Marian Spychalski
na uroczystościach zakończenia roku akademickiego Akademii Wychowania Fizycznego.

ARKADY BRZEZICKI

„PRAWDZIWY SPORT"

Znamienną cechą dnia dzisiejszego jest pośpiech.

Pośpiech ten jest w pełni zrozumiały, ponieważ mamy za sobą długi okres niszczącej okupacji i wojny.

Tempo pracy na każdym odcinku jest niemal zawrotne. Przemysł, odbudowa, życie społeczne i polityczne znamionuje duża intensywność i szybkość działania.

Jak wygląda na tym tle sport?

Sport jako jeden z wycinków życia społecznego nie pozostał w tyle.

W urzędach, które nim kierują, stowarzyszeniach, związkach, organizacjach, w wielkich czy małych, tętni praca i ma miejsce wyścig.

Wyścig więc w tej chwili odbywa się nie tylko na żużlowych bieżniach czy zielonych boiskach, ale i w zacisznych gabinetach, pracowniach czy salach obrad. Szereg problemów domaga się szybkiego rozwiązania.

Nowe formy organizacyjne, nowe zagadnienia i pytania żądają szybkiej odpowiedzi.

Wielkie masy ludzkie zaktywizowane przez sport, że chociaż wymienię tylko tegoroczny 300 000 bieg w dniu Święta Pracy lub tłumy żądne oglądania meczu piłkarskiego Polska — Czechosłowacja, których już żaden stadion w Polsce pomieścić nie jest w stanie, domagają się od organizatorów szybkiej, planowej i sprawnej organizacji.

Zarówno widownia, jak i boisko zaczynają być w gwałtowny sposób wypełniane przez nowe elementy zarówno młode jak i zapóźnione w sporcie.

Młode chcą szybkiej sławy, efektu; zapóźnione, w pogoni niejako za straconym czasem, posługują się skrótami, tak jak to czyni źle przygotowany do egzaminu maturzysta, który z tych czy innych względów nie mógł spokojnie i we właściwym czasie przeczytać jakiegoś dzieła. Smaku jego nigdy nie będzie znał, nie przeżyje go mocno, ani nie odczuje jego piękna.

Ze skrótu groszowego „bryku" będzie tylko znał co najwyżej akcję i osoby, które będą dla niego obce i często werbalne.

Pośpiech, uproszczenia, pewne skróty, a na skutek tego powierzchowność wyraźnie obserwujemy u wielu dzisiejszych sportowców, widzów, kibiców, czy nawet działaczy.

U zawodników poza tym występuje dążność do szybkiego efektu, praca skokami, a nie jej ciągłość, dążenie za wszelką cenę do wyniku, częstokroć z pominięciem praw, które rządzą jego organizmem lub z pominięciem praw sportu utartych zwyczajem, a sięgających głęboko w sferę charakteru.

Jednym słowem wielu jeszcze dziś prawdziwego sensu sportu nie rozumie.

Nie rozumie i nie wyczuwa w sporcie tego, co jest w nim najpiękniejsze.

Jaka droga wiedzie do tego, ażeby poznać tę najpiękniejszą i niejako wewnętrzną stronę sportu?

Drogą niewątpliwie najlepszą jest przeżycie osobiste i to od przedszkola sportu do jego uniwersytetu — olimpijskiej klasy.

Kto przeszedł zwycięsko całą tę drogę lub tylko pewien jej odcinek, musiał się nauczyć być wymagającym i surowym dla siebie, musiał się zdobyć na szereg wyrzeczeń, musiał nauczyć się szanować przeciwnika i stać się wrażliwym na piękno. W klubie zaś czy organizacji, do której należał, miał możność wrastania w zwyczaje i tradycje sportowe, a przede wszystkim miał do naśladowania, według określenia socjologii, tzw. „wzory osobowe realne" — starszych kolegów sportowców. Dla wielu zabrakło tych „wzorów realnych" i nie dane było wrastać stopniowo i stale w bogaty świat sportu.

Bogactwo sportu, wszystkie te jego cechy, bez których sport staje się dziedziną bez wartości, w sposób szczery i bezpośredni pokazuje nam Aleksander Reksza w świeżo wydanej, w ramach „Biblioteki Beletrystycznej GUKF", książce pt. „Prawdziwy Sport".

Po przeczytaniu tej książki, pisanej bez zbytniego moralizatorstwa, czy teoretyzowania, wyczuwa się powiew rzeczywiście prawdziwego sportu i to nawet wtedy, gdy znajduje on miejsce w ciasnych ramach KS. „Pod schodami", gdy nie łopocą nad nim sztandary olimpijskie.

Z książki Rekszy wyłania się w sposób wyraźny niejako duch sportu, który, jak mówi autor, skierował Jacka Londona i Alaina Gerbault w Krainę Czarownej Przygody, Amundsena pchnął w objęcia Białej Śmierci dla ratowania zaginionej ekspedycji generała Nobile, lub rzucił wspaniałego biegacza polskiego Freyera w płonące wnętrze dzikowskiego pałacu".

Duch ten również daje zwycięstwo i przewagę nad fizycznie silniejszym, gdy cel stawia się wyższy, jak ów Meksykańczyk Londona, który nadludzkim wysiłkiem zwycięża silniejszego po to, by dopomóc walczącym o wolność rewolucjonistom. Niesposób jest w tym małym szkicu podać wszystkich cech prawdziwego sportu, o którym pisze Reksza, czy to będzie rozdział „Fair-Play", czy „Pochwała rekordu", czy też „Należy godnie reprezentować swój kraj", lub „Podajmy rękę naszej wsi" — wszystko jest owiane prawdziwym sportem.

Książka Rekszy została świadomie wydana jako pierwszy tom „Biblioteki Beletrystycznej GUKF", dlatego, że przede wszystkim będzie miała duże znaczenie wychowawcze dla młodych, dla tych „zapóźnionych" zarówno jak i dla starszych sportowców.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

ROMAN ROSZKO: *Uczmy się pływać i trenować.*

Praca ta poświęcona jest głównie pływaniu stylem klasycznym. Obejmuje opis techniki i nauki pływania tym stylem, a zarazem przedstawia dodatkowo problemy elementarnej nauki pływania jak i treningu sportowego.

Podejście autora do tematu jest poważne i szczere. Jednakowoż z niektórymi tezami zawartymi w jego pracy trudno się pogodzić. I np. wydaje się zbyt ryzykownym przypisywanie niektórym sposobom pływania cech naturalizmu (pływanie pieskiem, bokiem), a odmawianie zupełne tych cech stylowi klasycznemu.

Nieprzekonywujące jest twierdzenie, że żabka jest „sztucznym" sposobem pływania „opartym raczej na zasadach ruchów gimnastycznych".

Spekulacje na temat co jest naturalne a co sztuczne są bardzo niebezpieczne przynajmniej do chwili wyraźnego określenia, co się rozumie pod słowem ruch „naturalny" lub styl naturalny.

Również wydaje się niesłuszne dopatrywanie się cech ujemnych w żabce z tego powodu, że w pływaniu tym stylem występują tak zwane przez autora „martwe punkty", w których „ciało przez dłuższy lub krótszy moment posuwa się w wodzie w bezruchu".

„Martwe punkty" wydają się raczej zaletą stylu klasycznego.

„Martwe punkty" to pauzy, czyli momenty wypoczynkowe dla płynącego specjalnie ważne z punktu widzenia pływania użytkowego.

Autor mało podkreśla rolę pauz w metodyce nauczania stylu klasycznego, zwłaszcza żabki na plecach.

W opisie techniki pływania motylkiem autor podaje dwa sposoby koordynowania ruchu rąk i nóg.

Ze sposobem pierwszym można się zgodzić, natomiast drugi wydaje się niewłaściwym, gdyż nogi za wcześnie wykonują ruch „przygotowawczy". W odróżnieniu od ortodoksyjnej żabki pływanie motylkiem charakteryzuje się raczej tym, że występuje w nim wyraźna tendencja do opóźniania pracy nóg w stosunku do pracy rąk.

W rozdziale „Młodzież a pływanie" autor zbyt ostrożnie i pesymistycznie podchodzi do walorów fizycznych i zdrowotnych młodzieży.

Nie wydaje się uzasadnione, by wiek lat 14 — 16 był aż tak niebezpieczny, by z uwagi na zdrowie ograniczać ilość lekcji czy treningów w tygodniu do trzech, a w wieku od lat 16—17 do czterech. Także samo nasuwa wątpliwości sugestia w kierunku dużej ostrożności w zalecaniu pływania dystansów dłuższych, to jest 800 — 1 000 metrów. Jeśli już chodzi o zdrowie młodzieży w jej okresie rozwojowym, to należałoby raczej przestrzec przed dystansem stu metrowym (na zawodach), gdyż to jest dystans rzeczywiście morderczy dla młodego serca, zwłaszcza gdy ono nie jest przygotowane do tego rodzaju wysiłku należytym treningiem.

Ogólnie o całej pracy — Uczmy się Pływać i Trenować — można powiedzieć, że wnosi wiele nowych cennych myśli i sformułowań dotyczących tak nauki pływania jak i treningu, a następnie, że jest to praca bogacąca poważnie polską literaturę sportową o pływaniu.

Wieliński.

Regulamin Akcji Masowej Nauki Pływania GUKF. Wydawnictwo „Prasa Pojskowa“, 1948 r.

Pierwsza część Regulaminu zawiera wykaz pionów, którym GUKF powierza organizację i przeprowadzenie Akcji Masowej Nauki Pływania. Akcja będzie przeprowadzana w miesiącu lipcu i sierpniu i zostanie zorganizowana przez następujące piony: Ministerstwo Oświaty, Powszechną Organizację „Służba Polsce“, Związkową Radę Kultury Fizycznej i Sportu przy Komisji Centralnej Związków Zawodowych, wojsko, „Gwardię“, Związek Samopomocy Chłopskiej, Centralną Komisję Jedności Młodzieżowej, Związek Harcerstwa Polskiego, Polski Związek Pływacki oraz Kluby Sportowe.

W dalszym ciągu Regulamin podaje szczegółowe dane dotyczące Akcji Masowej Nauki Pływania w terenie oraz wzory zgłoszeniowe i sprawozdawcze.

Cel akcji pływania został ujęty w następujące punkty:

a) przyswojenie szerokim masom społeczeństwa:

1) umiejętności pływania,

2) zamiłowania do ruchu w wodzie, na powietrzu i w słońcu,

b) podniesienie stanu zdrowotno higienicznego oraz sprawności fizycznej szerokich mas społeczeństwa.

Akcja Masowej Nauki Plywania będzie przeprowadzana na terenie całej Polski, na wszelkich pływalniach krytych i otwartych, basenach, kąpieliskach, rzekach i jeziorach, które posiadają warunki dla bezpiecznego przeprowadzania nauki pływania i obejmuje zasadniczo wszystkich, począwszy od ósmego roku życia.

Nauka pływania będzie przeprowadzana na kursach dochodzących.

Na zakończenie każdego kursu odbędą się próby sprawności pływackiej. Do współpracy z Urzędami Kultury Fizycznej w przeprowadzaniu Akcji Masowej Nauki Pływania zostały powołane Komitety Społeczne z zadaniem:

1. Przeprowadzenie odpowiedniej propagandy (afisze, artykuły, pogadanki radiowe itp.).

2. Wyznaczanie i udostępnianie wszelkich miejsc nadających się do przeprowadzenia Akcji Masowej Nauki Pływania.

3. Uzyskanie zniżek względnie całkowitego zwolnienia z opłat za używalność miejsc nadających się do przeprowadzenia akcji.

4. Koordynowanie prac między poszczególnymi pionami, organizacjami i związkami biorącymi udział w przeprowadzaniu Akcji Masowej Nauki Pływania i prób sprawności pływackiej.

Regulamin jest jasno i przejrzyście opracowany i z pewnością będzie pomocny dla wszystkich, którzy wezmą udział w pierwszej tego rodzaju akcji.

Akcja Masowej Nauki Pływania w tak szerokim zakresie będzie przeprowadzana w Polsce po raz pierwszy, będzie akcją prawdziwie masową i przy wspólnym wysiłku wszystkich na pewno cel zostanie osiągnięty, jak to miało miejsce z Biegami Narodowymi.

Mgr Stokłosa

Teoria i praktika fiziczeskoj kultury, tom X, na rok 1948, A. N. KRESTOWNIKOW i E. P. MAKUNI: *Wrażliwość elektryczna oka i jej zmiany w „stanie startowym“.*

Znane jest powszechnie zjawisko specyficznego „stanu startowego“ u sportowców. Na obraz jego składa się całokształt przeżyć subiektywnych i zmian fizjologicznych ustroju na chwilę przed rozpoczęciem ćwiczeń, gry itp. Stanowi on proces przygotowywania się ustroju do oczekującego wysiłku, proces umożliwiający zredukowanie do minimum okresu „wpracowywania się“ organizmu, okresu przejścia ze stanu spo-

czynku w stan normalny dla danego rodzaju wysiłku.

Występują zmiany w rytmie i głębokości oddechu, w czynności układu krążenia, temperaturze ciała, w składzie chemicznym krwi, czynności nerek oraz stanie ośrodkowego układu nerwowego i narządów zmysłów. Tym ostatnim poświęcona jest praca Krestownikowa i Makuni. Autorzy za cel jej postawili wyjaśnienie zmian zachodzących w narządzie wzroku w „stanie startowym".

Podstawą obserwacji było zjawisko powstawania wrażeń świetlnych przy zamykaniu i otwieraniu obwodu prądu elektrycznego przechodzącego przez gałkę oczną. Za miernik zmian pobudliwości przyjęto wahania wartości reobazy i chronaksji.

Jako bodziec stosowano odpowiednio dobrane zwroty, odpowiadające różnym etapom znanej wszystkim badanym gry w koszykówkę. Część zwrotów miała wywołać stan pobudzenia np. „gwizdek sędziego, początek gry", inne stan hamowania np. „Koniec gry, przegraliście". Wrażliwość elektryczną oka określano w momencie przedstawiania tej czy innej fazy gry oraz po dwu minutach.

Jak wynika z przytoczonych przez autorów przykładów oraz ogólnego omówienia pracy, w doświadczeniach uzyskano wyniki świadczące o wzroście pobudliwości w sytuacjach odpowiadających czynnym fazom gry związanym z wybitną aktywnością mięśniową oraz związanym z uczuciem zadowolenia, zaś w sytuacjach odpowiadających bezczynności lub uczuciu niezadowolenia otrzymywano podwyższenie wartości reobazy, a co za tym idzie — obniżenie wrażliwości elektrycznej oka.

Wypadki wyłamujące się z tego schematu tłumaczą autorzy wpływem czynników dodatkowych, „zcieraniem się" procesów pobudzenia wywołanych podawanym bodźcem i hamowania, powstających pod wpływem subiektywnego stanu badanego (np. zajęcie całej uwagi oczekującym egzaminem itp.).

Za mechanizm przytoczonych wyżej zjawisk uważają autorzy wypracowywanie się swoistych odruchów warunkowych.

S. Kozłowski.

Wycieczki górskie, popularny informator turystyczny dla wczasów pracowniczych i wycieczek masowych, Polskie Towarzystwo Tatrzańskie, Kraków, 1948.

Należy z uznaniem powitać ukazanie się pożytecznej książeczki pt. „Wycieczki górskie". Autor, mgr Krygowski, postarał się w sposób popularny i interesujący zapoznać nowicjuszy górskich z należytą organizacją wycieczek zbiorowych.

Dzisiaj, kiedy w okresie wczasów rzesze pracownicze masowo wyruszają w góry, kiedy upowszechnia się turystykę wśród szerokich warstw ludności, broszura tego rodzaju spełni rolę informatora i przewodnika.

Co roku Tatry pochłaniają sporo ofiar, które są w większości wypadków następstwem lekkomyślności i niedoświadczenia turystów. Wycieczki górskie nawet w Tatry, nie są niebezpieczne, ale pod jednym warunkiem, że się nie będzie lekceważyć gór, że będziemy udawać się w góry z obmyślonym planem, w czasie dni pogodnych, w dobrej kondycji fizycznej, a przy braku doświadczenia turystycznego — z wytrawnym przewodnikiem, dobrze obeznanym z terenem.

Broszura mgr. Krygowskiego winna znaleźć się w każdym schronisku, w każdym domu wypoczynkowym, powinna trafić do rąk każdego wczasowicza wybierającego się na wycieczkę w góry, a nawet pomocą będzie dla doświadczonego przewodnika.

W części pierwszej autor porusza szereg spraw związanych z organizacją wycieczek, jak: ekwipunek na drogę, ubiór, przeprowadzenie wycieczki itp. W części drugiej podaje przykłady wycieczek opracowanych według grup: Beskidy, Jesieniki, Ziemia Kłodzka, Góry Sowie, Góry Wałbrzyskie, Karkonosze, Góry Izerskie, Góry Sobótki, Tatry.

Broszura szkicuje tylko program, podaje ogólne wskazówki, dokąd należy kierować ruch turystyczny, nie rości sobie pretensji do wyczerpującego przewodnika, autor w konkretnych wypadkach odsyła do literatury przewodnikowej.

Książeczkę tę podyktowała autorowi troska o zdrowie i wypoczynek pracownika fizycznego i umysłowego, który częstokroć rzucony w okresie wczasów w nowe środowisko, nie wie jak wyzyskać czas, jak zorganizować wycieczkę, dokąd się udać, jak zachować się w niebezpieczeństwie w razie zmylenia drogi, nagłej zmiany pogody, nieszczęśliwego wypadku, jak się ubrać na wycieczkę i co ze sobą zabrać. Słusznie podkreśla autor konieczność wychowania i przeszkolenia przewodników, kierowników wycieczek, od których żąda znajomości terenu, poczucia odpowiedzialności, umiejętności współżycia z ludźmi i utrzymania dyscypliny w czasie trwania wycieczki, bowiem przewodnicy i kierownicy wycieczek mogą tylko w przyszłości wychować turystów.

Byłoby wskazane, aby zaopatrzyć broszurę w mapy lub przynajmniej szkic, który by dawał ogólną orientację w terenie. Należałoby także zilustrować książeczkę kilkoma zdjęciami.

Zbigniew Świerczyński.

Dr ADAM HUSZCZA: *Elementarz Zdrowia.* Wydawnictwo „Kolumna", Łódź, 1948 r. Str. 135.

Z wielką radością należy powitać I tomik biblioteczki pod nazwą „Dbaj o zdrowie" wydawnictwa „Kolumna" w Łodzi. Biblioteczka ta wzięła sobie za cel rozpowszechnienie wśród najszerszych warstw społeczeństwa zasadniczych wiadomości higieniczno - lekarskich. Wydawnictwo to jest poważnym krokiem naprzód w dziele wychowania zdrowotnego narodu.

Ani przepisy sanitarne, ani nawet najwspanialej rozwinięta sieć urządzeń higienicznych nie przyczyni się tyle do podniesienia stanu zdrowia ludności, co zrozumienie i przyswojenie przez jak najszersze warstwy społeczeństwa istoty podstawowych zasad higieny.

Na tym właśnie polega wychowanie zdrowotne.

Książeczka dr. med. Adama Huszczy pt. „Elementarz Zdrowia" wyśmienicie spełnia to zadanie.

Wychowuje czytelnika, daje mu dużo wiadomości o sztuce zdrowego życia jako podstawie osobistego szczęścia.

Omawia stosunek człowieka do otaczającego go świata, do wrogich mu bakterii chorobotwórczych lub życiodajnych elementów słońca, powietrza i wody. Na tle rad praktycznych znajdzie tam czytelnik zarówno garść wiadomości z historii walki o zdrowie ludzkości, jak i ślady filozoficznej zadumy.

„Bez trwałego, dobrze strzeżonego zdrowia nie może być silny i bogaty żaden naród i nie może być potężne żadne państwo" — oto myśl przewodnia książki.

W rozdziale I pt. „Nauka o zachowaniu zdrowia" zaznajamia autor czytelnika z higieną jako nauką, z istotą epidemii i znaczeniem statystyki.

W rozdziale II pt. „Człowiek i jego otoczenie, czyli środowisko" wykazuje autor, jak wiele czynników zagraża naszemu zdrowiu. A więc: kurz zawarty w powietrzu, szkodliwe gazy, nagłe zmiany temperatury i ciśnienia barometrycznego, a przede wszystkim — świat bakterii chorobotwórczych i pasorzytów.

Zagadnienie wody („epidemie wodne“, studnie, wodociągi), pożywienia, odzienia, mieszkania — to temat ciekawego wykładu, którego ogromną zaletą są praktyczne rady wynikające z głębokiej wiedzy i doświadczenia autora.

„Zapobieganie chorobom“ jest tematem rozdziału III. Znajdzie tu czytelnik wiadomości o budowie łaźni i kąpielisk, dezynfekcji i dezynsekcji, walki z gryzoniami i o szczepieniach ochronnych.

Rozdział IV to „Zasady zdrowego życia, czyli higienia szczegółowa“.

Jest to zbiór podstawowych wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

Omawiając przemianę materii daje autor dość dużo wyczerpujących wskazówek co do racjonalnego odżywiania.

Ciekawie jest przedstawiona (cała zresztą książka jest bardzo ciekawa) higiena układu nerwowego i narządów zmysłów, higienia życia płciowego oraz zagadnienia małżeństwa wraz z podstawowymi wiadomościami z eugeniki.

Dalej zaznajamia się czytelnik z zagadnieniem higieny pracy zarówno fizycznej jak i umysłowej, a wreszcie z higieną wychowania i sportu.

Wiadomościami z zakresu organizacji higieny społecznej, opieki nad dzieckiem, sieci ośrodków zdrowia i walki z chorobami społecznymi kończy ten rozdział, który jest podstawowym rozdziałem książki.

Na zakończenie jako rozdział V pt. „Zdrowy człowiek w zdrowym społeczeństwie, czyli abecadło wskazówek higienicznych“ daje autor zestawienie najważniejszych rad i wskazówek zdrowotnych omawianych w książce.

Całość, jak już wspomniałem, jest wydawnictwem niezwykle pożytecznym, zasługującym na jak najszersze rozpowszechnienie wśród szerokich warstw czytelników. Powinno znaleźć się ono na półkach każdej biblioteki, a zwłaszcza bibliotek zrzeszeń młodzieżowych i organizacyj.

Wydawnictwu „Kolumna“ życzę, by dalsze tomy „Biblioteczki Zdrowia“ były równie udane jak pierwszy.

Dr Eugeniusz Łazowski.

Powszechne Wychowanie Fizyczne — Organ Naczelnego Komitetu Powszechnego Wychowania Fizycznego, FISAJ-a, Nr 1, 2 — Belgrad, 1948 r.

Do redakcji Wychowania Fizycznego wpłynął pierwszy i drugi numer organu centralnego aktywu FISAJ w Jugosławii, noszący nazwę „Opste Fizicko Obrazowanje“. Jest to miesięcznik poświęcony, jak to wynika z ideologicznej deklaracji redakcji, sprawom systematycznej kultury fizycznej milionowych mas pracowniczych i młodzieży nowej Jugosławii.

Zadania wychowania fizycznego w Jugosławii redakcja omawianego miesięcznika rozumie jako dążenie do wychowania zdrowego człowieka oddanego ideologii socjalizmu. Do najważniejszych zadań instruktora wychowania fizycznego zalicza redakcja wychowywanie szerokich mas, wpajanie im zasad fizycznej kultury, postępowych poglądów na świat cech znamionujących ideały Jugosławii Tito.

Między innymi znajdujemy w pierwszym podwójnym numerze (za styczeń i luty) artykuł Vojana Rusa pt. „Droga do powszechnego wychowania fizycznego“. Autor podaje wytyczne plenum Centralnej Rady Zw. Fizkultury Jugosławii (COFSJ) Centralny Otbor Fizkulturnog Saveza Jugosławie) oraz ich ewolucję na przestrzeni 1945 — 1947 r. i przypisuje masowym pokazom oraz wprowadzeniu odznaki sportowej dużą rolę w upowszechnieniu kultury fizycz-

nej w kraju. Gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie, narciarstwo, gry, stanowią w Jugosławii bazę, na której rozwija się powszechność kultury fizycznej pracujących mas Jugosławii, a środkiem do osiągnięć powszechności pozostają sportowe aktywy, zloty, masowe pokazy i kształcenie kadr instruktorskich.

Z innych artykułów należy wymienić pracę Janko Kavcica, poświęconą rozplanowaniu czasu w wychowaniu fizycznym i zaopatrzoną w tablicę orientującą instruktora co do zadań i środków wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, rzutowanych na kanwę czasu potrzebnego do osiągania założonych wyników.

Dużo miejsca udzielono także metodycznym wskazówkom dla instruktorów, wzorcom rozplanowania pracy, programom zawodów o odznaki, klasyfikacji i szkoleniu instruktorów.

Numery zakończa odezwa do prenumeratorów, w której jest mowa, że wydawnictwo służyć ma potrzebom instruktorów w. f., i stanowić dla nich podręcznik w pracy codziennej. Czasopismo przeznacza się również organizacjom w.f., młodzieżowym, pionierskim i syndykalnym, a poza tym armii i szkołom średnim. Cena numeru pojedynczego 12 dynarów, podwójnego — 20 dynarów, prenumerata półroczna — 60 dynarów, roczna — 120 dynarów.